



厳しい残暑から一転…急な寒さや昼夜の気温差が激しかったりするので、風邪や感染症には十分に気をつけたいですね。その為には身体を温め、免疫機能を高めることが大切です。体を温めるには、お腹や下半身、首、手首、足首を冷やさないことが重要です。発酵食品を摂り、ビタミンやミネラルなどが含まれた食事から体を整え、外からも内からも温めて寒い冬に負けない体をつくっていきましょう。

毎朝の味噌汁習慣で、健康的に美しくなれます。和食の大定番の「味噌汁」。

なんとなく健康に良さそうだとわかっていても、具体的な効果を知っていますか？実は味噌汁には体に良い栄養成分がたくさん含まれていて、日本人の健康・長寿の理由といわれています。

さらに健康だけではなく、日本人が「美肌」と呼ばれる素晴らしい美容効果も味噌汁にはあります。味噌汁を飲むことで女性にうれしい美容と健康の4つの効果と、家族の健康を守る4つの効果があります。

みそ汁を飲むなら朝!!

《女性にうれしい美容♡健康効果》

- ・美白効果
- ・アンチエイジング
- ・女性ホルモン不足の解消
- ・ダイエット効果

《家族の健康を守る効果》

- ・がん予防
- ・生活習慣病予防
- ・睡眠の改善
- ・二日酔いの解消

みそ汁を朝飲むことで寝ている体をスイッチON

してくれます。みそ汁の暖かさが体にしみわたり体と脳だけでなく内臓にも朝の合図を送ってくれます。そして何よりも朝、みそ汁を飲むことでセロトニンが増えます。セロトニンは夜になるとメラトニンに代わり質の良い睡眠がとれるようになります。

健康に欠かせないのが質の良い睡眠です。

たくさん寝ても疲れがとれない…なんて方にも朝のみそ汁がおすすめです。



さつまいも

- *食物繊維—おなかのスッキリ感に効果があります。
- *ビタミンC—免疫力を高めてくれます。
- *カルシウム—健康な骨・歯を作ります。
- *カリウム—むくみ解消に効果があります。
- *葉酸—貧血予防に役立ちます。

是非、**みそ汁にさつまいも**を入れて召しあがってみてください。玉ねぎやねぎ、えのきも入れると美味しいですよ（☆職員数名のおすすめです☆）

年長さんが5/29に作った梅ジュース♡

「まだ飲めない?」「いつ飲めるのかなあ?」と楽しみにしていた子ども達。

お泊り保育に持っていくと「おいしい!!!」「おかわり!!!」と大好評でした。

稲刈り・脱穀、4歳児の菜種蒔き後にも飲みました。

暑い日に梅ジュースを飲んで

元気に過ごすことが

できましたね☆

