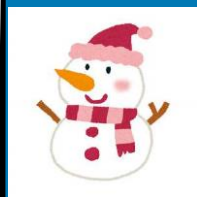


ウメソー通信

平成30年2月号



今月のトピックス

冬の感染症から家族を守る



寒さが厳しくなる今の時季に流行するのが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの冬の感染症です。

感染症から大切な家族を守るために、しっかりと予防対策をしておきたいものです。予防対策として有効なのは、外出中はできるだけマスクをつけること、外出先から戻ったらうがいと手洗いを徹底すること、そして加湿器を使って部屋を保湿することなどがあります。そんな予防対策の中でもいちばん力を入れたいのが「免疫力を高めること」と国際薬膳調理師の坂井美穂さんは言います。

「体の免疫力が弱っていると、風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなり、感染してしまったときは重症化してしまいます。そのために普段から免疫力をつけておくことがとても大切なのです」(坂井さん)

そこで今回は、いつもの食生活に簡単に取り入れられる、免疫力アップのための食養生法と、摂りたい食材をアドバイスしていただきました。

「中医学の考え方では、体内の気と血(けつ)と水(すい)と陰陽(いんよう)のバランスが整うと、免疫力が高まると考えられています。そのため気、血、水、陰陽を補う効果のある、次の食材を選んで食べることがおすすめです」(坂井さん)

- ・気を補う食材…ヤマイモ、カボチャ、シイタケ、肉類
- ・血を補う食材…プルーン、ホウレンソウ、レバー、イカ、肉類、赤身の魚
- ・水を補う食材…ハチミツ、ミカン、リンゴ
- ・陰を補う食材…きくらげ、豚肉、卵、牡蠣
- ・陽を補う食材…マグロ、エビ、インゲン豆、シナモン

そのほか、感染症のウイルスは呼吸を通して体内に入ってくるので、肺のケアをするのも効果的なのだそうです。

「肺を潤す食材は、ユリ根やレンコン、松の実、銀杏。働きを高めるのは湯葉、オリーブ、そしてローズマリーやタイムなどのハーブ類です。ハーブは粉末状調味料としても市販されているので、取り入れやすいと思います」(坂井さん)

また、食生活だけでなく、疲れやストレスを溜めこみすぎないこと、睡眠不足に気をつけることも忘れないください。

生活を少し見直すだけでできる感染症予防。家族の健康のためにさっそく今日から始めてみませんか？

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者:坂井美穂さん 国際薬膳調理師、料理研究家

2006年拠点を日本からパリに移し、モデルとしてパリコレクションなどのショーを中心に活動。

現在はフレンチ薬膳を提案しながら、からだの内から溢れる美しさや健康を追求したさまざまなサービスを展開。

料理教室やレストランとのコラボレーションイベント・数多くのレシピ提供・商品開発に携わる。テレビ出演などのメディア活動も精力的に展開中。東京健康科学専門学校非常勤講師、国際食学協会特別講師も勤める。

毎日できるかんたん薬膳で血流がよくなり、自然治癒力が高まって健康ときれいが手に入る！

著書『血めぐり薬膳』A&F出版)も好評発売中。 <http://www.french-yakuzen.com>



株式会社 ウメソー

〒733-0002 広島県広島市西区楠木町3丁目16-4-2

TEL:082-238-2332 FAX:082-230-2442

安全運転のポイント

「エコドライブ」は、燃料費などの運行経費が節減できるだけではなく、排出ガスの減少による大気汚染の防止など環境保全に大きく寄与するとともに、ゆとりのある運転を心がけることで交通事故の防止にもつながる、一石三鳥の効果があります。そこで今回は、「エコドライブ普及連絡会」が制定し、「エコドライブ普及推進協議会」が推奨している「エコドライブ10のすすめ」をご紹介します。

Point 1 ふんわりアクセル「eスタート」

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。（最初の5秒で、時速20km程度が目安です）。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。

Point 2 車間距離にゆとりをもって加速・減速の少ない運転

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。

交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけましょう。

Point 3 減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。そうするとエンジンプレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンプレーキを活用しましょう。

Point 4 エアコンの使用は適切に

車のエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。

また、冷房が必要なときは、車内を冷やしすぎないようにしましょう。たとえば、車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。

Point 5 ムダなアイドリングはやめよう

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際はアイドリングはやめましょう。10分間のアイドリング（エアコンOFFの場合）で、130cc程度の燃料を消費します。

また、現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。

Point 6 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。

さらに、出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

Point 7 タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します（適正値より50kPa（0.5kgf/cm²）不足した場合）。

また、エンジンオイル・オイルフィルタ・エアクリーナエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。



Point 8 不要な荷物はおろそう

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。

また、車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。

Point 9 走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。

迷惑駐車は、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。

Point 10 自分の燃費を把握しよう

自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果を実感できます。

車に装備されている燃費計・エコドライブナビゲーション・インターネットでの燃費管理などのエコドライブ支援機能を使うと便利です。

