



今年は2月2日が節分で、3日が立春です。立春は春が始まる日のことです。暦の上ではもう春という事ですが、まだまだ寒い日が続きますので風邪などひかないよう寒さ対策をしっかりと続けましょう。

~~~~~ 果物を食べるとのどがかゆい?! ~~~~~

花粉症の人が野菜や果物・大豆などを食べると、唇・口・のどにイガイガ感やかゆみ、腫れ、などの症状が起こることがあります。これを「**花粉・食物アレルギー症候群**」と呼びます。

原因は、**野菜・果物などには花粉症のアレルゲン**と似た物質が含まれているので、摂取した際にアレルギー反応が起きるのです。例えば の中に書かれた植物の花粉症がある場合、隣に書かれた食物に対しアレルギー反応が起こる場合があります。

シラカバ・ハンノキ

…リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、
ピーナッツ、イチゴ、梨 など

スギ・ヒノキ

…トマト

カモガヤ・フタクサ

…メロン、すいか など

ヨモギ

…セロリ、にんじん など



花粉症の人が必ず食物アレルギーを起こすわけではないので、過度な心配は必要ありません。不安な点があればアレルギー専門医のいる医療機関を受診してください。

教室の換気できていますか？

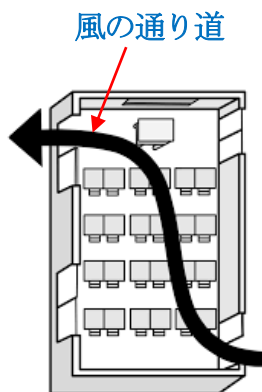
閉めきったままの教室の空気は、二酸化炭素が増え、ほこりやウイルスが充満しています。換気をしない教室では・・・

- ◆ 室温・二酸化炭素濃度の上昇 → 体内が酸素不足になり眠くなる。
- ◆ ホコリ・ウイルスが循環 → かぜやインフルエンザに感染しやすくなる。
- ◆ においがこもる → 気持ちが悪くなる。

*ずっと教室にいと分かりにくいのですが、廊下から教室に入るとにおいが良くわかります。

～上手な換気のポイント～

風の通り道をつくと効率良く換気ができます。教室の庭側と、廊下側の窓を開けてください。**授業が終わる毎に、3分間、寒いのをちょっと我慢して窓を開けてください。**



豆の王様「大豆」



大豆は豆類の中でタンパク質の含有量が最も多く、しかもアミノ酸の組み合わせが動物性タンパク質に似ていることから「**畑の肉**」と言われる栄養価の非常にすぐれた食品です。また、**ビタミンB1、B2、E**や**カルシウム、カリウム、鉄**も多く含まれています。大豆の脂質には、体内では作ることができない不飽和脂肪酸の「**リノール酸**」や「**α-リノレン酸**」が多く含まれています。不飽和脂肪酸は血中の**コレステロール**を下げる、**血圧**を下げる、**動脈硬化や血栓**を予防する・・・と様々な効果があります。**イソフラボン**と女性ホルモン**エストロゲン**は分子構造が似ていて、イソフラボンはエストロゲンと似たような働きをしてくれます。エストロゲンは肌を美しくしたり、女性らしさを作るのに欠かせない女性ホルモンです。イソフラボンを摂取すると、**更年期障害が緩和**されたり、**骨密度を維持して骨粗鬆症を防い**でくれる効果もあります。

健康な体作りのために、大豆を食生活に多く取り入れましょう。



きなこ



豆腐



みそ



納豆



高野豆腐



豆乳

大豆から
作られて
いる製品
です！