



# ラボらぶ通信 3月号

1年で一番寒い季節も過ぎ、梅の満開をみると春まで後少しです。先月はインフルエンザによる学級閉鎖が多く見受けられました。空気も乾燥しています。ノロウィルスにも注意が必要です。外から帰ってきたときや、トイレの後・食事の前には手洗い・うがいを良く行ない体調管理に気をつけましょう。

## 冬の味方 <れんこん>

れんこんに含まれるタンニンという成分が喉の痛みやせきに効きます。タンニンには炎症を抑える消炎効果や抗酸化作用、細胞組織や血管を縮める収れん効果があります。

れんこんは肺に潤いを与えてせきを静めることから、漢方や中医学でも器官や喉に効く素材として扱われてきました。

また、タンニンにはアレルギーを引き起こす「ヒスタミン」を抑える効果もあります。そのため、花粉症やアトピー性皮膚炎をはじめとしたアレルギー症状を持つ方にもおすすめです。

- ◆ 絞り汁に水、レモン、はちみつ等を入れてジュースとして飲む。
- ◆ コンソメスープにすりおろして入れる。
- ◆ すりおろして片栗粉を入れ、れんこんもちなど、汁ごと食べる。

## ～今月の二十四節気～

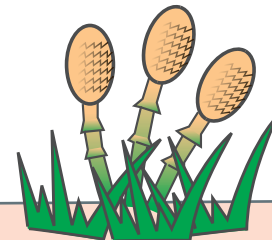
自然の変化から季節を感じ、農作物を作るための目安とされていたのが二十四節気です。

### [啓蟄：けいちつ 3月6日頃]

大地が温まって、冬ごもりから目覚めた虫が、穴をひらいて顔を出す頃。「啓」はひらく、「蟄」は土の中にとじこもっていた虫（蛙や蛇）という意味です。ひと雨ごとに暖かくなり、日差しも春めいて、生き物が再び活動し始めます。

### [春分：しゅんぶん 3月21日頃]

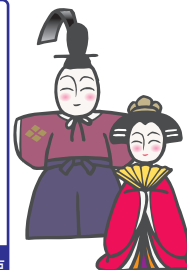
昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に陽が延びていきます。春分の日には彼岸の中日で前後3日間を春彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「自然をたたえ、生物をいつくしむ」として国民の祝日になっています。



## あなたの

## 風邪ひき タイプを チェック!

<p><b>1</b></p> <p>野菜が苦手で、野菜を食べる量が、全体的に少ない。</p> <p>はい2点・いいえ0点</p>	<p><b>2</b></p> <p>お風呂上がりや運動後に、薄着でいて冷えてしまい、寒く感じることもある。</p> <p>はい2点・時々1点・いいえ0点</p>	<p><b>3</b></p> <p>果物は、ほとんど食べない。</p> <p>はい2点・いいえ0点</p>	<p><b>4</b></p> <p>食事前や外から帰ってきた時に、手洗い・うがいを忘れてしまうことがある。</p> <p>はい2点・時々1点・いいえ0点</p>
<p><b>5</b></p> <p>のどが渴いても、そのまま我慢してしまふことがある。</p> <p>はい2点・時々1点・いいえ0点</p>	<p><b>6</b></p> <p>夜遅くまで起きてるので朝起きられず朝食を食べない。</p> <p>はい2点・時々1点・いいえ0点</p>	<p><b>7</b></p> <p>なんとなくいつも眠くて、睡眠時間が足りないようだ。</p> <p>はい2点・時々1点・いいえ0点</p>	<p><b>8</b></p> <p>肉や魚、卵料理などが中心の主食を食べない。</p> <p>はい2点・時々1点・いいえ0点</p>



## 合計9点以上 風邪をひきやすいタイプ

食事の栄養バランスが悪かったり、睡眠不足などで体が疲れていることが多いようです。基本は、バランスの良い食事と体を休めることです。

## 合計3～8点 時々風邪もようタイプ

気をつけていても、食事の栄養バランスが崩れたり、生活習慣が乱れて風邪をひくことがあります。今一度、食生活などの見直しをしましょう。

## 合計0～2点 予防ばっちりタイプ

食生活・生活習慣に十分注意しているので、しっかり風邪予防ができています。このままの調子を続けて風邪をひきそうになったら早めの休養を!

