

100mm

C'

100mm

B'

# 暮らしの知恵

## インフルエンザやノロウイルスは腹巻で防ぐ



### 免疫細胞の60%以上が腸に

腸には、免疫の働きを担う細胞や、侵入者の細菌・ウイルスと直接戦うタンパク質(免疫グロブリンなど)が体全体の60%以上存在しています。そのため腸管免疫力と呼ばれて注目されています。

#### 腸内温度が低下すると…

- 腸内細菌のバランスが悪くなり免疫力が低下
- ぜん動運動が鈍くなり便の腐敗が進行
- 風邪やインフルエンザにかかりやすくなる
- 便秘や下痢をおこしやすくなる
- 肌荒れや体臭がきになる

しかし、腸内の温度が36℃を下回ると免疫細胞などの働きが低下して、感染症にかかりやすくなってしまふのだそう。そこで注目されているのが腹巻!

腸が冷えているかどうかを簡単に調べるには、朝の起床時にワキの下に手を入れ、その手でお腹に触れてみて、ワキの下より冷たければ腸が冷えている可能性があります。

### 感染するか否かは免疫力の差

冷えた腸を手っ取り早く温めてくれるのが温かい飲み物と腹巻です。腸を温めると腸管免疫力がアップして感染症に

かかりにくくなります。冬はインフルエンザ患者に接する機会が増えますが、同じ環境でも感染する人と感染しない人がいるのは、免疫力の差によるのです。

また、冬に流行するのがノロウイルス。ウイルスが付着した食べ物から感染する“食中毒タイプ”と、空中のウイルスを吸って感染する“空気感染タイプ”がありますが、どちらも免疫力が高ければ感染しにくくなります。

毎年のようにインフルエンザに感染する、二度、三度とノロウイルスにかかったという人は、今シーズンこそ腹巻で自衛してみてくださいはいかがでしょうか。

97mm (内側に折り込む面)

A'



子どもの汗と笑顔は

# 日本の宝

# 道

私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

## 冬が来た

寒さがひとしお身にしみる季節となりました。

高村光太郎は次のように詠っています。

冬よ  
僕に來い、僕に來い  
僕は冬の力、冬は僕の餌食(えじき)だ  
しみ透れ、つきぬけ  
火事を出せ、雪で埋めろ  
刃物のやうな冬が来た

その心は寒さに向かう気概と取れます。

一方で高村の出身は東京であり、厳しい寒さの中で生活したわけではありません。父は彫刻家であり、高村も旧東京美術専門学校を卒業後にアメリカとイギリスに1年ずつ美術留学しています。帰国したのは明治43年、日本の美術界だけでなく、世界情勢と日本の置かれた状況にも想いを寄せていたのではないかと私は思います。

優しさとはつよさは一体のものだと考えます。つよいから優しくできるのです。勉強においても人間関係においても「困つたな、やだな」と思うことは必ず訪れます。つよさとは誰かと戦うために必要なのではなく、諦めそうな時に「あと一歩、あ

と一回」と踏み出すために、即ち、自分と戦うために求められるのだと思います。

冬よこの寒さも成長の糧です。子ども達が剣道を通して、つよく、豊かに育つことを願います。

雙柳館 浅川道場  
館長 浅川裕茲

より多くの方に通っていただけるように、稽古時間を一部変更しました。詳しくは道場HPをご覧ください。



副館長 浅川 正堂



雙柳館 浅川道場  
岐阜市野一色 4-8-1  
お問い合わせは  
**058-247-3676**

稽古の様子や開催場所についてはコチラ  
▶▶▶▶▶



カラダすっきり!  
イキイキ!

# 健康サプリ

今の時期なら、紫がかったものを選ぶべし!  
ブロッコリーの巻

最近では、若芽(ブロッコリースプラウト)まで健康効果が高いとして人気があるブロッコリー。国産だと11月から3月頃の寒い時期が旬にあたります。



ブロッコリーは緑黄色野菜の中でも栄養が豊富で、ビタミンCは100g食べるだけで1日分を摂取できるほど!

また、カロテンやカルシウムなどのミネラル分、カルシウムの代謝を促すビタミンKを含むので、風邪や生活習慣病、骨そしょう症の予防に効果があるとされています。

### 冬は紫がかったものを選ぶ

茎が太くて全体がずっしりと重く、固く締まった感じのものがベストです。さら

に今の時期しか出回りませんが、花芽である粒の色が紫がかったものを選んでください。

黒ずんだようにも見えるため、傷んでいる?と思われるかもしれませんが、ブロッコリーは冬の時期、寒さから身を守るためにポリフェノールの一種、アントシアニンを作り出します。これが表に出て紫色を帯びるわけです。こういうブロッコリーは甘くおいしくなっている上に、アントシアニンも摂れるので、おすすめですよ!