



免疫力アップで風邪知らず

今年もまた風邪をひきやすい季節がやってきました。睡眠不足や疲労で、体力が低下していると、免疫力が下がります。

風邪の予防に欠かせないのが、ビタミンAとビタミンCです。

これからの季節、クリームシチューの具材も、じゃがいもの他にも、かぼちゃやブロッコリー、ほうれん草を加えれば色どり豊かな、風邪予防の一品が出来上がります。

また、身体を芯から温めることは、免疫力を高めます。温かいお鍋を家族で囲んだり、身体を温め、血行をよくする効果のあるネギやショウガを使った料理を食べるよう心がけましょう。

風邪は万病の元です。「風邪かな?」と思ったら、栄養補給・保温・安静で早めに治しましょう。

	ビタミンA	ビタミンC
体内における働き	粘膜を形成してくれる働きがあります。ウイルスは鼻やのどの粘膜から入るため、これらの機能を強くして、ウイルスの体内への侵入を防ぎます。	ウイルスに対する抵抗力を高める働きをします。
多く含む食品	人参・かぼちゃ・ほうれん草・小松菜・にらなどの緑黄色野菜に多く含まれます。	みかん・キウイフルーツ・ブロッコリー・カリフラワー・いも類※などに多く含まれます。
効率の良い食べ方	ビタミンAは、油に溶けやすい性質のため、炒め物など油脂とともに、とるようにしましょう。	水に溶け、熱に弱い性質のため、手早く洗い、高温でさっと加熱しましょう。煮汁まで食べられる煮物やスープなどでとりましょう。

※いも類のビタミンCは、でんぷんにガードされているため、熱で壊れにくい特徴があります。じゃがいもは、ゆでる時に皮つきのまま加熱すると、よりビタミンの損失が防げます。また、さつまいもは抗酸化作用のある皮も丸ごと食べると、がんや生活習慣病の予防にもなり、おすすめです。

かさまつのみ話『昔むかし』

猿尾のつつみ②

むこうのつつみは、二年あまりでできあがってしまったが、こちら側は、大雨が三日も続いて降ると、いくらたわらに砂を入れてつんでものりこえてしもうた。

なにしろ、そのころのつつみは、高くても三、四メートルあるだけで、たいこの音を聞いてふるえながら、やねうらでねることが多かった。

だが、つつみ切れさえなければ、二、三日でまた、水がひいたもんじゃった。

それが、つつみでも切れようものなら、大切に育ててきた田の稲は、みのらなくなってしまうしな、家や人まで流されてしまった。

村の衆がよると、いつもつつみの話であった。

「つつみを高くせんとあかんが、なんとならんじゃろか。」

いつもこんなに水につかっては、田ん

ぼもつくれなかった。

「代官さまに、強くみんなでいうてもだめじゃろか。」

そのとき、

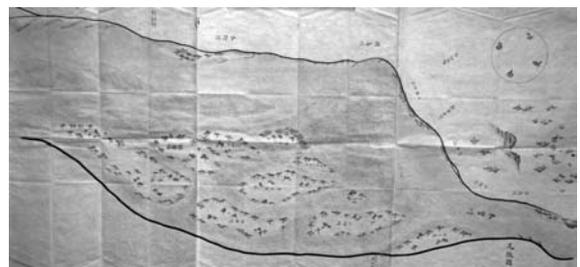
「わしの聞いた話じゃが、尾張にはつよい殿さまがついてござって、“美濃のつつみは、尾張のつつみより、三尺ひくかるべし”というてござるそうな。」

「そんなら、こっちのつつみは高くしちやあかんというこっちゃんのう。」

「それじゃあ、なおのこと、つつみ切れだけは、みんなの手でなんとかせんとあかんのう。」

「ほんとや、ほんとや。つつみ切れだけでもなくす手は、ないもんかのう。」

(つづく)



羽栗郡地内木曾川通堤切所絵図(岐阜県歴史資料館蔵)