



※表紙登場者の紹介記事は16ページです。

みなさんとJAとうかつ中央を結ぶ広報誌

# Unity 4 2024



JAとうかつ中央  
公式キャラクター なしこまどん

 JAとうかつ中央  
[www.ja-toukatsuchuou.or.jp](http://www.ja-toukatsuchuou.or.jp)

前2回にわたり、子どもの視点から相続及びそれにまつわる課題を整理してみました。今回もその続編ではありますが、「家族で話し合いができる場合」から「家族で話し合いができない場合」へと前提を180度変えて整理してみたいと思います。

(税理士法人)JPコンサルタンツ 税理士 佐藤健一

### 【家族で話し合いができない場合】

「親子」「子供たち」と親族のどの関係で相続に関する話し合いをすることができないかによって不安の質が異なるようです。

#### ① 親子間で話し合いができない場合

子の不安は「親が相続の話は何もしてくれない」「親の財産がどれくらいあるか分からない」といったもので、この場合には「納税資金準備対策」「節税対策」に対する不安がより大きいものと考えられます。特に、親の主たる財産が賃貸不動産の場合には、納税資金や借入金返済が心配になるところです。

#### ② 子供たちで話し合いができない場合

「実家は兄がもらうのは構わないが、それ相応のものを自分はもらえるのだろうか?」「あの弟は何をいいたすか分からない!」といったもので、そこに生前の親の介護問題や将来の墓守問題がからみます。この場合には「円満相続対策」に対する不安がより大きくなるようです。

税理士として期待される「納税資金準備対策」「節税対策」は、家族仲のよいことが前提です。協力的で前向きな話し合いができる家族に対して、はじめて節税方法や現実的な納税方法を第三者の立場から提案可能となります。さらに、財産の所有者たる親の協力なしでは遺言作成や生前贈与など生前対策はほぼできません。また、子供同士が疑心暗鬼の状態であれば、考えることはほぼ財産分けであって、税金対策どころではないでしょう。

士業等専門家は、お客様が決めたゴールまでの「困りごと」の解決は得意とするところですが、「相続対策をしたいのですが…」といった漠然としたゴールの定まらない「悩みごと」への解決者にはなり難いものです。この「悩みごと」については相続三大対策に照らし合わせて整理することで、何が不安なのか、解決すべき課題・解決方法が見え「困りごと」に変換できてきます。最近では、「悩みごと」の整理になればと、「私が進行役を務めますから、夫婦会議・親子会議・兄弟姉妹会議・家族会議をしてみましょう!」とご提案することが増えました。まずは、「お話ししてみる」これが第一歩だと思います。

## 私たちのJA

### 2月主要事業実績等のご報告

出資金	16億25百万円
貯金	3,735億87百万円
貸出金	1,582億56百万円
販売品取扱高	11億39百万円
購買品取扱高	7億64百万円
長期共済保有高	6,173億21百万円

## 【 も く じ 】

- 3 知っておきたい税情報
- 4 かがやき
- 5 シェフ永井のおすすめ
- 6 特集『口腔体操でオーラルフレイル対策』
- 8 JAニュース
- 10 あぐり情報「化学性土壌診断の分析項目が変わります」
- 12 JAニュース
- 14 インフォメーション
- 16 わが家のアイドル/私の食育日記

### 理事会だより

令和6年2月27日(火)、本店3階役員会議室で理事会を開催いたしました。

#### 協議事項

- 第1号議案
  - 内部統制システム基本方針の見直しについて
- 第2号議案
  - 大口貸出について
- 第3号議案
  - 令和6年度内部監査計画について

#### 報告事項

- (1) 「JAバンクの内部管理体制にかかる指針」の制定について
- (2) 令和5年度(10月～12月)内部監査実施結果報告について
- (3) 不祥事未然防止策について
- (4) 1月期の事業実績等について

### 経営管理委員会だより

令和6年2月27日(火)、本店3階役員会議室で経営管理委員会を開催いたしました。

#### 報告事項

- (1) 内部統制システム基本方針の見直しについて
- (2) 大口貸出について
- (3) 令和6年度内部監査計画について
- (4) 「JAバンクの内部管理体制にかかる指針」の制定について
- (5) 1月期の事業実績等について



「小ヤリイカと芽キャベツのガーリック炒め」



シェフ永井のおすすめ

作り方

- (1) ヤリイカは一口大に切り水洗いしてから、水気を拭いておく。芽キャベツは塩少々(分量外)を入れた鍋で下ゆでしておく。トマトはへたを取り一口大に切る。
- (2) フライパンにオリーブ油とつぶしたニンニク、トマト、半分に切った芽キャベツを入れ、3、4分ほど弱火で炒め香りを移す。
- (3) (2)のフライパンに小ヤリイカと輪切りトウガラシを入れ、強火でサッと炒め、白ワインを入れ、塩・こしょうで味を調え出来上がり。

材料(2人分)

- 小ヤリイカ ……2杯(胴とゲソの部分を使う)
- 芽キャベツ ……2個
- トマト ……小1個
- ニンニク ……1片
- オリーブ油 ……大さじ2
- 白ワイン ……大さじ1
- 輪切りトウガラシ ……適宜
- 塩・こしょう ……適宜

「ブリのユズ七味焼き」



材料(2人分)

- ブリ切り身 ……2切れ
- 塩 ……適宜
- しょうゆ ……50ml
- みりん ……50ml
- 料理酒 ……50ml
- 七味唐辛子 ……小さじ1
- ユズ ……1個(半分に切り搾る)

作り方

- (1) ブリの切り身は塩を振り、1時間ほど置く。
- (2) Aの材料を合わせ、(1)のブリを2時間漬ける(右写真参考)。
- (3) ブリの汁気を拭き取り、漬け汁のユズと一緒にグリルで焼き上げる。その後ユズは取り除く。お好みでナバナのおひたし(材料外)を添えると彩りが良くなります。



永井 毅 (ながい とき) 料理研究家、作家、食生活アドバイザー、食文化研究者、食文化普及活動家、食文化普及活動家、食文化普及活動家

かがやき KAGAYAKI



ながい きよお 永妻 喜代夫さん (89歳 松戸市久保平賀)



89歳の手品遣い みんなの笑顔を魔法で紡ぐ

手品を始めたのは20年前。松戸市の広報誌で案内されていた手品の講演会に参加したのがきっかけです。手品はみんなに喜んでもらえ、自分でも楽しめると思いました。その後何度が講演会に参加し、時間があるとは手品の練習をしています。披露している手品は約15種類です。例えば、絵に書いてある動物を観客に選んでもらい、見ずに当てる超能力や紐を使った手品、コインマジックなどがあります。



紐の手品を披露

手品を年に1、2回、老人会や町内会などで披露しています。また、小金支店で行われている直売会に野菜を出荷しているのので、小金支店の直売会の忘年会に参加した時も披露しました。手品を披露するとみんなの笑顔が見られるので、そこが手品の魅力だと思います。難しいところは、手品は手先の技術だけでなく、演技力などを使い観客を驚かせないといけないところだと思います。今後も観客を喜ばせるため、健康と若さを保つために長く続けていきたいです。



▲ 小金支店で手品を披露した時のようす



▲ 小金支店職員に選んでもらった動物を当てる超能力を披露

モナ・カサンドラの今月のあなたの運勢★4月

占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。



牡牛座 4/20~5/20

- 【全体運】上昇運。友人との時間を楽しめます。お花見など春ならではのプランを立てて。技術習得のための勉強もお勧め
- 【健康運】おしゃべりでストレス発散。知人と体操すると◎
- 【幸運の食べ物】イチゴ



牡羊座 3/21~4/19

- 【全体運】気になることは多くても目標を絞り込んで。一つに集中すれば大きな成果を上げられます。人気運が上昇!
- 【健康運】足元のケアを重点的に。歩きやすい靴を選んで
- 【幸運の食べ物】ジャガイモ



# 口腔体操でオーラルフレイル対策

オーラルフレイルとは？

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)といいます。フレイルは身体機能の低下より先に、他者との交流など社会参加が減ったり、口の機能が衰えること(オーラルフレイル)から始まります。口腔(こうくう)体操で予防しましょう!

**口・舌の動きをスムーズにする体操**  
唇や頬、口周りや舌の筋力をアップする体操です。口の機能が高まって、唾液がよく出るようになり、舌が滑らかに動いて食べ物をのみ込みやすくなります。顔の表情も生き生きしてきますよ。

### (唇と) 頬の体操

水を大さじ1杯程度

頬を膨らませた後すぼめる動きを、数回繰り返します(水はなくてもOKです)。

### (唇を中心とした) 口の体操

「ウー」と言いながら口をすぼめます。  
「イー」と言いながら口を横に開きます。

### バタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」を各8回ずつ、2セット発音します。

### 舌の体操(舌圧訓練)

舌先と指先を10回押し付け合います。

繰り返しましょう

### 唾液腺マッサージ

耳下腺  
舌下腺

①耳下腺マッサージ  
指数本を耳の前(上の奥歯辺り)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージします。

②顎下腺マッサージ  
顎のラインの内側のくぼみ部分3、4カ所を順に押ししていきます。各ポイント5回ずつを目安に行います。

③舌下腺マッサージ  
顎の中心辺りの柔らかい部分に両手の親指をそろえて当て、上方向にゆっくり10回ほど押し当てます。

イラスト:出口由加子

**のみ込むパワー(嚥下機能)を付ける体操**  
のみ込みに関連する筋力をアップすることで、食事中的むせなどの症状の改善につながります。

### 舌出しごっくん体操

舌をあまり出し過ぎないのがコツ  
ゴクン!

舌を少し出したまま、口を閉じて唾をのみ込みます。

### 開口訓練

1日10秒間×2セット(朝・夕)行ってください。

- ゆっくり大きく口を開け、10秒間キープします。
- しっかり口を閉じて10秒間休憩します。

※口を開くときは、無理せず痛みが出ない程度までにしてください。

### おでこ体操

- 指先を上に向け、手のひらとおでこを押し合うようにします。
- おへそをのぞき込みながら、5つ数えます。

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

### ごっくん体操

チェック 唾をのみ込んで喉仏の位置を確認  
喉仏に手を当て、唾をゴクンとのみ込みます。喉仏が上がることを確認します。

- 喉に手を当てたまま、顎を少し引きます。唾をゴクンとのもんで、喉仏を上げます。
- 喉仏を上げたまま、5秒保ちます。  
※5秒が難しいときは、できる長さで無理せず行いましょう。
- 息を一気に吐き出します。  
※おなかからしっかりと吐き切りましょう。

- ### 食事のポイント
- 一口につき30回以上かむ。
  - 口いっぱいにものを詰め込まない。
  - 一口ごとに箸を置く。
  - 食材はやや大きめに切るか、やや硬めにゆでる。
  - 歯応えのある食材を使う。
  - テレビやスマートフォンを見ながら食べない。

### 咀嚼訓練

★姿勢は正しく!  
★左右両側で均等にかみましょ

ガムをかむことにより、かむために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムをかみます。

- 唇を閉じて、しっかりとかみましょ。
- ガムは1カ所がかまず、口の左右両側で均等にかみましょ。
- 姿勢を正してかみましょ。

**かむパワー(咀嚼機能)を付ける体操**  
食べこぼしや、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。唾液がよく出るようになるので、おいしく安全に食べられます。

参考:日本歯科医師会HP  
オーラルフレイル対策のための口腔体操

こんな体操もあります!  
●滑舌(口唇・舌の巧緻(こうち)性)を良くする体操  
●舌のパワーを付ける体操

蟹座 6/22~7/22  
【全 体 運】面倒事の多い時期ですがうまく解決していけます。諦めずに取り組んで。下旬には協力者が現れます  
【健 康 運】散歩に旅行。たくさん歩いて。動き回るほど快調に  
【幸運の食べ物】タケノコ

双子座 5/21~6/21  
【全 体 運】あれこれやろうとするとどれも中途半端になりがち。目標を絞り込み集中して取り組みましょ。連絡は早めに  
【健 康 運】カルシウムをしっかり取って。骨粗しょう症の予防を  
【幸運の食べ物】セロリ



**まつど農産物直売組合  
令和5年度総会を開催**

まつど農産物直売組合は2月20日、令和5年度総会を開催しました。議案は以下のとおりです。

- 第1号議案  
 第1項 令和5年度事業報告  
 第2項 令和5年度収支報告  
 第3項 令和5年度財産状況報告  
 第4項 監査報告  
 第2号議案  
 第5項 令和6年度事業計画(案)  
 第6項 令和6年度収支計画(案)  
 その他  
 議案についてはすべて可決承認されました。



**流山女性部  
健康教室を開催**



流山女性部は2月9日、流山支店で健康教室「フレイルの基礎知識と予防体操」を開催しました。部員はフレイル(健康と要介護状態の間で機能を戻せる状態)の基礎知識の説明を聞いた後、その予防に必要な運動・栄養・社会参加について体操を交えて学びました。



**「さいてって」集荷トラック  
ラッピングカーが登場**



当JAは2月14日、ファーマーズマーケット「さいてって」の集荷用トラックに、同マーケットと当JA公式キャラクター「なしこまどん」のシールをラッピングしました。同日から、松戸市、鎌ヶ谷市、流山市の各市を走行しています。



▲松戸市の伊藤純一教育長へ贈る田嶋会長



▲鎌ヶ谷市の芝田裕美市長へ贈る田嶋会長



▲流山市の井崎義治市長へ贈る田嶋会長

**花卉農家を支援  
管内3市へ3,000鉢のサイネリアを贈る**

当JAは「農家の所得・生産性向上の支援」としてサイネリア3,000鉢を花卉農家から買い取り、管内の3市へ1,000鉢ずつ贈りました。2月19日には鎌ヶ谷市と松戸市へ、3月12日には流山市へ贈りました。今回の寄贈について、芝田市長、伊藤教育長、井崎市長から感謝の言葉を頂きました。サイネリアは、保育園や幼稚園、小中学校等で飾られます。



**女性職員を対象としたフォーラムを開催  
第2回“FunWork JAとうかつ中央”**

当JAは3月4日、本店で第2回“FunWork JAとうかつ中央”を開催しました。当JAの自己改革実践サイクルにおける職員の更なる意識向上を図ることが目的で、各部、各支店から24名が参加しました。参加した職員は、前回の協議された実施事項について、グループワークを通じて、実施状況を確認し、改善すべき点を検証・協議しました。

**乙女座 8/23~9/22**  
 【全 体 運】あれこれ多忙なときですが上昇運。めど立たないことは下旬に動きがある兆し。待ってみるのもいいでしょう  
 【健 康 運】うっかりのけがに気を付けて。食事は腹八分目  
 【幸運の食べ物】フキのとう

**獅子座 7/23~8/22**  
 【全 体 運】人気運に恵まれ注目度が上がっています。周りの目を意識しながら動きましょう。おしゃれに時間をかけるのは◎  
 【健 康 運】古傷が痛むことがあるかも。弱い部分ほど大切に  
 【幸運の食べ物】サヤエンドウ



## あぐり情報 Aguri Information

営農生活課  
石井華奈

### 化学性土壌診断の 分析項目が変わります

#### ■分析項目の変更について

化学性の土壌診断ですが、令和6年4月1日より、園芸・水田ともに基本セットの分析項目が変更となります。

基本セットにかかる費用は、今までと変わらずとうかつ中央農協が負担しますので、従来どおり無償で分析いただけます。(ただし組合員に限る)

また、今回基本セットから外れた項目は分析ができなくなるわけではなく、オプションとして基本セットに追加することもできます。追加する場合は、その項目に応じた費用がかかりますので、あらかじめご了承ください。

#### ■分析内容について

新たな園芸・水田基本セットの分析項目は、左の表のとおりになります。今回外れた項目は、CEC、腐植、アンモニア態窒素(水



田のみ)となります。

特にお申し出が無い場合には、こちらの新たな基本セットで受け付け致します。この内容でも土壌の養分状態を十分に知ることができまますので、土壌診断は継続して行っていきましょう。

#### ■オプション内容について

追加オプションについては、以下の表のとおり別途費用がかかります。1検体ごとに加算となりますのでご注意ください。

#### ▼CEC

土壌が肥料養分を保持することができる力(保肥力)の指標です。その土壌がもともと持っている性質のため、改善は容易ではありません。砂質土壌などCECが10以下となる土壌では、施肥量を少なくして回数を増やすなどの工夫が必要となります。

#### ▼腐植

土壌中の微生物などにより分解された有機物のことです。土壌改良に有効な物質であるため、堆肥や緑肥を用いて含有率を高めます。

#### 新・園芸基本セット

分析項目	pH、EC、石灰、苦土、加里、リン酸、硝酸態窒素、塩基バランス
料金	無料(組合員に限る)

#### 新・水田基本セット

分析項目	pH、EC、石灰、苦土、加里、リン酸、ケイ酸
料金	無料(組合員に限る)

#### ■土壌診断のメリット

作物は、土壌中の肥料養分が多くても少なくても、生育障害が発生する可能性があります。状態の良し悪しは、目で見ただけでは正確に分からないため、土壌診断を受けて診断結果に基づいた土づく

りや施肥を行うことが重要となります。

#### ▼3つのメリット

①肥料コスト最適化  
分析結果をもとに、施肥設計例が提案されるため、施肥の適正量が分かります。基準値より過剰である分は削減し、足りない部分を重点的に補うなど施肥量を最適化することができ、コスト見直しを図れます。

②作物の品質向上  
土壌養分は、過多・過少のどちらでも生育障害が発生する場合がありますが、各養分が適正範囲内であっても養分バランスが悪いと欠乏症が発生する可能性もあります。石灰・苦土・加里の3点のグラフがそれを表しており、この養分バランスを整えることで作物の品質向上に繋がります。

③新規作物導入時も安心  
千葉県が品目ごとに養分の適正値を定めており、土壌診断結果にはそれを基準値として反映しています。新たに導入する作物であっても、施肥量の目安を判断することができ、是非「活用ください」。

★生物性(センチウヤ病原菌など)の土壌診断も随時承っております。費用はかかりますが、センチウヤや土壌病害が気になる方は、一度ご利用してみたいかがでしょうか。

#### ■分析結果について

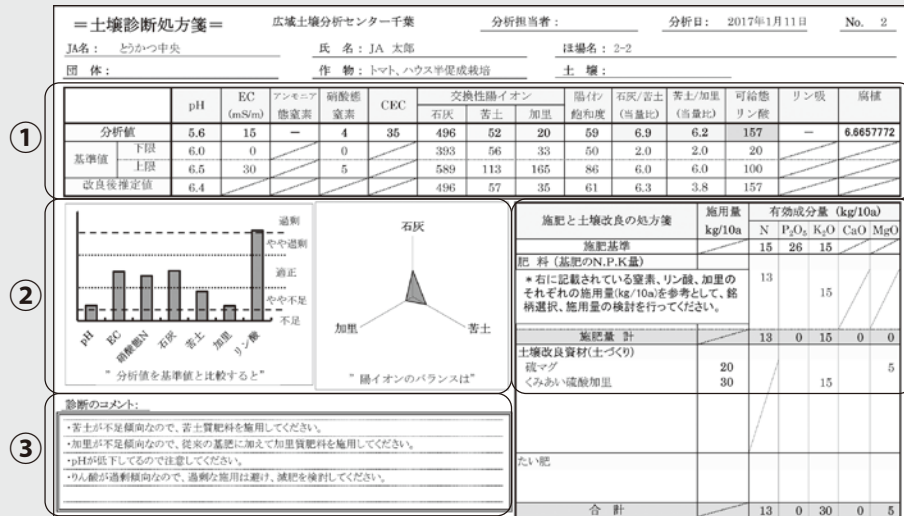
J A全農ちばにより分析を行い、申し込みから1か月半程度で結果が出ます。結果が出るまでに日数がかかりますので、余裕を持ってお申し込みください。

土壌診断の結果には、

- ①分析値・適正基準
- ②養分バランスグラフ
- ③診断のコメント
- ④施肥設計例

の4項目が記載されます。診断結果は、以下の図のように見やすい状態でお渡しします。結果をお渡しする際は、解説もいたしますので、疑問点などがありましたらお答え致します。

#### 土壌診断の結果(例)



#### 土壌診断に関するお問い合わせはこちら

松戸経済センター  
松戸市馬橋1939-1  
☎047-341-5151  
流山経済センター  
流山市野々下1-304  
☎04-7150-2255



蠍座 10/24~11/22

【全 体 運】着実に前へと進んでいけるとき。計画を立てて動きましょう。気になっていたことの効率アップも可能です  
【健 康 運】楽しくできる健康法を探して体力アップ!  
【幸運の食べ物】ソラマメ



天秤座 9/23~10/23

【全 体 運】活発な動きのあるとき。状況が二転三転することもありますがおおむね良い方向に進むので前向きに考えて  
【健 康 運】生活リズムを整えて。発酵食品を食べるのも◎  
【幸運の食べ物】雷白体菜

当JA管内から小・中学生計4名が受賞  
第48回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール表彰式



▲ 賞状を手にする佐々木様 (第五中学校)

当JAは千葉県農業協同組合中央会主催による、第48回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール表彰式を開きました。

作文部門では、松戸市立第五中学校で同校3年の佐々木乃愛様が千葉県農業協同組合中央会会長賞を受賞し、2月26日に田嶋会長が賞状と記念品を贈りました。

図画部門では、松戸市立高木第二小学校で同校5年の伊藤成央様が特別賞(全国優秀賞)、同校3年の高根申次郎様が入選し、2月19日に秋谷専務が賞状と記念品を贈りました。

また、流山市立おおたかの森小学校で同校5年の永井秀弥様が入選し、2月29日に田嶋会長が賞状と記念品を贈りました。

今回、千葉県内の小中学校から作文1,540点、図画部門で1,399点の応募がありました。



▲ 賞状を手にする伊藤様、高根様 (高木第二小学校)



特別賞 (全国優秀賞)  
「ご飯大盛り」  
松戸市立高木第二小学校  
5年 伊藤成央様



入選  
「にじ色なっとうごはん」  
松戸市立高木第二小学校  
3年 高根申次郎様



▲ 賞状を手にする永井様 (おおたかの森小学校)



入選  
「このとりとお米」  
流山市立おおたかの森小学校  
5年 永井秀弥様



自分だけの美しい作品を作り上げる



松戸女性部は2月22日、当JA本店で講師にフラワーたじま様をお招きし、フラワーアレンジメント教室を開催しました。

会場では桜などの花々がたくさん用意され、春になったかのような鮮やかな色や香りに包まれました。部員たちは講師の指導のもと、作品を作り上げました。



年金友の会流山支部、南流山支部は1月16日、5年ぶりとなる合同親睦旅行を行いました。会員たちは、川崎大師、横浜中華街、横浜みなと博物館などを観光しました。



各地で親睦旅行が行われる



女性部常盤平総支部は3月6日～7日、親睦旅行を行いました。部員たちは、1日目に千葉県房総を周遊し鴨川ホテルに宿泊。2日目に買い物や花摘みを楽しみました。



女性部常盤平総支部は1月10日、日帰り旅行及び新年会を行いました。部員たちは、明治座で西遊記を観劇し、ホテル目黒雅叙園東京で新年会を行いました。



山羊座 12/22～1/19

【全 体 運】前半はやや厳しいものの上昇運。部屋の中をすっきりきれいに片付けると懸案事項も解決へと向かいます  
【健 康 運】春を感じながら散策を。血行の良くなる体操も吉  
【幸運の食べ物】タラの芽



Sagittarius

射手座 11/23～12/21

【全 体 運】とてもパワフル。それだけにあなた自身がトラブルメーカーになってしまう危険もチラリ。人の意見に耳を傾けて  
【健 康 運】栄養価が高く消化の良いものを。胃腸をいたわって  
【幸運の食べ物】レタス







今月の表紙

# わが家の アイドル



今月は常盤平支店管内から  
高橋さんご一家を紹介します。

松戸市千駄堀

高橋 宗一郎さん (13歳)

菜ちゃん (12歳)

お父さん 淳さん

### 〈宗一郎さん、菜ちゃんについて〉

宗一郎さんは、中学1年生。学校ではサッカー部に所属していて、毎日サッカーに打ち込んでいます。習い事はフットサルを6年間。習字を4歳の頃から習っています。

菜ちゃんは、小学6年生。習い事はテニス、習字、ダンスを習っています。テニスは小学4年生から習っています。習字は4歳の頃から習っていて、書道4段を取得しています。ダンスは3歳の頃から習っていて、チアダンス、ブレイクダンスなど色々なジャンルに挑戦しています。

### 〈家族での最近の思い出〉

祖父母と両親で川越市に行ったことです。

### 〈ご両親からお子さんへのメッセージ〉

元気で楽しく人生を送ってほしいです。

## 私の食育日記

### 花粉症対策は食事から始めよう

食育インストラクター  
岡村麻純

暖くなる季節、子どもたちはたくさん外で遊びたいけれど、息子は毎年花粉症に悩まされています。5月ごろまで続く花粉症。外で過ごした日の夜は眠れないほどのくしゃみや鼻水に苦しんでいます。親としても何とかしてあげたいけれど、子どもはあまり強い薬も飲めず、マスクや掃除、洗濯など身の回りのことに気を付けてあげることしかできません。そんな中で大切にしているのが食事です。

そもそも花粉症とは、本来なら無害な花粉に体が反応してしまうアレルギー症状です。その原因には免疫力が関わっているため、花粉の時期は免疫機能を整える食事を特に意識することで、症状を抑えることが期待できます。その免疫力に大きく関わるのが腸内環境です。腸内の環境を整えるには、ヨーグルトなどの乳酸菌がおすすめです。その乳酸菌の餌となる水溶性食物繊維が多く含まれるプルーンやキウイ、オートミールやグラノーラを一緒に取るとより効果的です。

他にも抗酸化作用のあるポリフェノールの一種であるタンニンには炎症を抑える働きがあるので、喉の痛みや鼻水を抑えてくれると期待できます。タンニンが多く含まれるレンコンは食物繊維も多いのでおすすめです。他にも青魚に含まれるDHAやEPAもアレルギーを抑制する作用があるといわれています。お肉より魚中心の献立にしてみるのも良いかもしれません。

主な飲み物はルイボスティーにしています。ルイボスティーにはポリフェノールの一種で抗アレルギー作用があるとされるフラボノイドが多く含まれ、かつノンカフェインなので子どもの飲み物にぴったりです。

効果的なものを食べるだけでなく、腸に負担のかかる脂っこいものや、消化しにくいものを控えることも大切です。本来なら心地良い春。少しでも子どもたちが楽しく外で遊び回れるよう、食事から工夫していきたいと思っています。

岡村麻純(おかむらますみ)

食育インストラクター。お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。男女2児の母。



ホームページ



X(旧ツイッター)



Instagram



YouTube



さいてって  
ホームページ



ミックス  
紙 | 責任ある森林  
管理を支えています  
FSC® C022938