

いただきます!



# ウイルスに負けない! 親子ではぐくむ心と体

規則正しい生活で  
ウイルスをやっつけよう!

ぐっすり眠れたよ〜



バランスよく食べて免疫力アップにつながる  
朝のぱぱっとレシピ

## きのこたっぷりリゾット風



- 材料 (2人分)
- さばみそ煮(はくす).....1缶
  - カットしめじ.....1袋
  - トマトジュース(食塩無添加).....200cc
  - 水煮大豆.....1/2袋
  - 小松菜.....1株
  - みそ.....小さじ1/2
  - スライスチーズ.....2枚
  - ごはん.....茶碗2杯分

- 鍋にAと、小松菜をはさみで切りながら入れ、蓋をして煮立つまで加熱する。
- 野菜に火が通ったら全体を大きく混ぜ、火を消す。
- みそで味を整える。(好みでケチャップやカレー粉を加えてもよい。)
- ご飯の上にBをかけ、最後にスライスチーズをのせる。

## 食べる

私たちの体は食べたものでできています。

朝ごはんは一日のパワーの源です。忙しい朝でも、なるべく栄養バランスの整った食事をとりたいですね。できるときは、「主食」「主菜」「副菜」を意識した日本食や、免疫力を高めると言われる発酵食品などを積極的に取り入れましょう。

また、食への興味をもつことも大切。食卓で「野菜ってどう育つか知ってる?」など食材について話したり、余裕のある休日には一緒に料理に挑戦したりしてみましょう。

### 親子で楽しもう!「リボベジ」

「リボベジ」は、リボーンベジタブルの略で、普段捨ててしまう野菜の根やヘタを活用し、再び育てることで、根やヘタをお皿やコップ、タッパーなどに入れ、水に浸けておくと、葉っぱが伸びてきて収穫できるようになります。毎日新鮮な水に替え、日中はなるべく日当たりのよい場所に置くとういす。親子で手軽にはじめられる栽培で、おうち時間を楽しみましょう。

- おすすめ野菜
- ・豆苗 ・ネギ
  - ・カブ ・セロリ
  - ・大根 ・キャベツ
  - ・チンゲンサイ など



コロナ禍により、今までとは違う生活様式が求められるようになり、これまで以上に子供や自分たちの心と体について考える機会が増えました。ウイルスに負けない心と体を育むには、「食べる」「寝る」「遊ぶ」「ふれあう」を軸にして生活を規則正しく整え、免疫力をアップさせることが大切です。

当たり前の日常のありがたさや、家族で過ごす時間の幸せを感じながら、子供との時間をいつもより少しだけ、丁寧に過ごしてみませんか。

## 寝る

よい眠りづくりは、  
1日のリズムを整えることから。

眠りを誘うホルモン「メラトニン」は、昼間分泌される「セロトニン」を原料としています。セロトニンの分泌は、朝しっかりと太陽の光を浴びて目を覚まし、日中たくさん体を動かすことで高めることができます。セロトニンをたくさん分泌させて、ぐっすり睡眠につなげましょう。

また、「おやすみルーティーン」(寝るまでの一連の流れ)を決めておくと、子供の体にリズムが生まれます。例えば、夕飯 → 歯磨き → お風呂 → お布団に入る → 親子でおしゃべり → おやすみ など。小さいうちから毎日決まった時間に行うことで、就寝時刻になると自然と眠くなるようになります。

### 目覚めと眠りの二人のニンジャ



メラトニン ニンジャ セロトニン ニンジャ

メラトニン、セロトニンについては、2018年秋冬号をご覧ください。



寝るのは得意にゃ!



## ふれあう



これなんだろうね

ふれあいの時間は  
日々の生活を楽しみながら。

ふれあいの時間をあらためて持とうとしなくても、日々の生活をちょっと変えるだけで、コミュニケーションの質はぐっと高まります。「食卓では、テレビをつけず会話を楽しむ」「お風呂では、洗いあいっこでスキンシップ」「就寝前に5分だけ、今日のできごとについておしゃべりする」など。たくさんふれあい笑うことで、細胞が活性化し免疫力アップにもつながります。

### 親子でなるほど! 手洗い〇×クイズ

- 手洗いは10秒程度かけて水と石けんで洗う。
- 洗い残しの多い指は親指である。
- 手を洗ったあとは、自然乾燥でも大丈夫。

※答えは紙面右下にあります。



上手に洗えて?

## 遊ぶ

楽しく遊んで体力もアップ!

小さいうちに、遊びの中で体を動かすことの楽しさを覚えたいですね。なかなか外で遊ぶことができない時期は、家の中でも体を動かす工夫をしましょう。適度な疲れは、おいしい食事と十分な睡眠につながります。大人が率先して楽しむことで親子の絆も深まり、心も体も健やかになります。

### わが家の工夫

なかなか外に遊びに行けず、ゲームばかりになってしまうので、パパが部屋に小さな卓球台をつくってくれました。小3の長男と年長の次男にルールを教えながら、大人も一緒に楽しんでいます!お兄ちゃんたちを見て、1歳の三男もラケットとボールで遊んでいます。



大塚さんご家族 (高岡市)

### 神川先生の アドバイス

日々の「ルーティーン」と、  
家族の「ひとり時間」も大切に!



富山大学名誉教授  
神川康子 先生

2020年は誰も経験したことのないコロナ禍における緊急事態宣言や外出自粛の中で、日々の暮らしに様々な戸惑いや不安を感じた方も多かったでしょう。まだまだ油断はできませんが、感染症の不安の中で学んだことは今後の生活の中でもきつと役に立ちます。

マスク、手指消毒、うがい、ソーシャルディスタンスはもろろんのこと、変化した生活スタイルの中で意識してみると良いことをまとめてみました。

学校休業や遠隔授業、リモートワーク等で在宅時間が増えても、基本的に夏休みなどの長期休暇時と心身の健康のために気を付けることは同じなのです。仕事や学校などの拘束時間が少なくなると人間の生活リズムはとも乱れやすくなります。でも、一度乱れた生活リズムをもとに戻すためには何倍もの時間がかかります。そこで日々の「ルーティーン」と、家族の時間、そしてお互いの「ひとりの時間」を大切にすることを勧めます。

下記は親も子も心身ともに元気に過ごすし、免疫力を高める毎日のルーティーン例です。

一つでも良いので、できることから試してください。

- 起床 就床時刻を子どもなら1時間大人でも2時間以上スレさせない。確認したら窓の外の大気の状態を確認して、できれば家族に報告。
- 朝ごはんをしっかりと食べる。
- 散歩、食事、ストレッチなど、家族で一緒にできる事を一つ以上見つける。
- お風呂は、午後3時前までに切り上げる。大人は20分以内。
- 夜寝る1時間前までにパソコンやスマホなどの液晶画面を注視するのはやめる。
- 寝る前は読み聞かせやストレッチなどで徐々にリラックスして副交感神経優位に。
- 家族一人ひとりのリラックスタイム(入浴、音楽、読書など)を尊重する。
- 入浴は湯船に15分前後浸かると免疫力向上、寝つきも良くなる。
- 大人では、個人差がありますが、カフエインやアルコールの摂取は控える。
- 寝る前にはさややかな事で良いので、明日の楽しみな事を一つ思い浮かべる。
- 就寝中は出来るだけ部屋を暗く、静かにして室温もちょうど良い感じに設定。
- アスリートの調査では23時には皆就寝。大人は今日中に、乳幼児は9時には就寝。
- 脳の中にある「寝る」「夢見る」「起きる」スイッチは毎日バラバラだと働きが悪くなって、まるで海外旅行をしたような時差ばけ(ソーシャルジェットラグ)が起こり、イライラなどの心身の不調が生じ、学習意欲や判断力、記憶力も下がり、免疫力にも影響が出ます。
- 家族で何気ない日々の「ルーティーン」と、一緒にいる時間が長い時こそ、一人ひとりの大切で好きな時間や癒しタイムを尊重し合いましょ。子どもや大人のイライラが少し和らいで、笑顔が増えそうです。

参考 <https://emoor.co.jp/20200417/> <https://emoor.co.jp/20200423/> <https://emoor.co.jp/20200506/> <https://emoor.co.jp/20200526/>

### 親子で体を動かそう!

#### ■ 片足しゃがみ立ち ■

2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がります。ふんばりながら助け合い、体のバランスをコントロールしてみましょう。



▼説明動画はこちら

他にもたくさんの運動遊びを紹介しています!  
子供の体力向上ホームページ  
「やってみよう運動あそび」



出典先【公財】日本レクリエーション協会

手洗い〇×クイズの答え/  
 ○×:30秒程度(最低でも15秒)はかけて丁寧に洗います。石けんやハンドソープで10秒も洗い、流水で15秒すすぐとウイルスは0.01%に、2回繰り返すと0.0001%になります。  
 ○×:意識して洗わないと、指先が不十分になります。特に親指の洗い残しに気を付けましょう。親指は別に洗うのがポイント!親指は何にでも使うので、意識して洗うことが大切です。  
 ○×:手を洗った後は、清潔なハンカチやタオルでふき、しっかりと水気をふきとります。手をふくタオルやハンカチ等は個人持ちとして、共用はしないようにしましょう。  
 (厚生労働省ホームページより作成)