



2月の異名は如月。この言葉の由来はいくつかあるようですが、衣を更に着ると書いて「衣更着」から、という説もあるようです。寒い時期に重ね着をして対策をしたのは昔からある知恵だったんですね。立春を迎えて暦上では春になりますが・・・まだまだ寒さの厳しい感染症シーズンが続きます。気候に合わせて服装を上手に調節しながら乗り切りましょう。



花粉が 飛び始めています



2024年の夏は猛暑となり、花芽の形成に好条件な「高温・多照」という気象条件が九州から北海道にかけて揃いました。

2024年春は花粉の飛散量が抑えられた地域が多かったことから、2025年春は2024年に比べ飛散量が増加する地域が多いと考えられています。

また、日本気象協会がおこなった花芽調査では、スギ雄花の花芽の量は、四国、近畿、東海で、例年より多い傾向であることが確認されています。花粉対策始めましょう。



友だちに **ど** **っ** **ち** の **言** **葉** をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい
キライ バカ



ありがとう

スキ

手伝うよ

大丈夫？

おめでとう

左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあるのではないのでしょうか。同じように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。

大丈夫？



あなたは大丈夫？ 日本人のたんぱく質摂取量は減少傾向に？

現代人のたんぱく質摂取量は 1950 年代と同水準だとか！

戦後、私たち日本人の食生活は劇的に変わり、たんぱく質の摂取量は増え続けていました。ところが、近年になってダイエットや偏食傾向の影響でたんぱく質の摂取量は激減。今や 1950 年代と同じくらいまで落ち込み、摂取すべきたんぱく質の量が摂れていない人も増えているのです。



東京学大学院新領域創成科学研究科准教授の久恒辰博先生が“不足”を嘆いているのは、食事から摂るたんぱく質の量。18 歳以上の 1 日推奨量は男性 65g、女性 50gとされていますが、これはいわば必要最小限の量で、実際にはもっと多い目標量、例えば 65～74 歳の男性なら 90～120g、女性では 69～93g を摂取することが望ましいとされています（いずれも身体活動レベルが普通の場合）

たんぱく質は筋肉や臓器、細胞などの材料になる大切な栄養素で、不足すると筋肉量の減少や貧血など、身体への影響が少なくありません。実は、脳機能もたんぱく質の摂取と大きく関わることがわかってきました。つまり、肉や魚をよく食べる人の方が高齢になっても認知機能が良好だということが示されたのです。日本では欧米などと違って肥満の高齢者はほとんどおらず、むしろやせ過ぎが懸念されています BMI(体格指数)23～25 程度を目指すのが、身体だけでなく脳の健康にとってもよいといえるでしょう。

肉類がたんぱく質の優れた供給源であることに加え、脳機能にとっても有益な成分「イミダゾールジペプチド」を含んでいます。

イミダゾールジペプチドとは、不眠不休で何千キロも飛び続けられる渡り鳥の秘密から高い有用性が確認された成分です。

このイミダゾールジペプチドには、疲労感を軽くする抗疲労作用や体内で発生した活性酸素を消去する抗酸化作用などがあることが以前から知られていましたが、さらに脳の認知機能や記憶の改善作用があることがわかりました。

たんぱく質、ちょっと意識してみませんか？

鶏むね肉や豚ロース肉に多いイミダゾールジペプチド

