

## 味覚障害の人が増えている？

最近若い人たちの間で味覚障害の人が増えているそうです。その背景には、亜鉛が不足していることが考えられます。普通の食事をしていれば、亜鉛は不足しませんが、食事の偏りや、薬、病気、ダイエット、スナック菓子や加工食品の添加物によるものが原因として考えられます。

ある若い人が数カ月、毎日コンビニの食事をとっていたら、味がわからなくなってきて、病院に行くと亜鉛不足を指摘されたそうです。その後数カ月、元の食生活に戻したら治ったそうですが、たった数カ月、食生活が変化しただけで起こるなんて怖いですね。

冷蔵庫にはドレッシングが常備され、ソース・加工品は当たり前、プロ並みの味が作れます、と歌い文句に売られているものが手軽に手に入る今だからこそ、再度、食生活を見直していかなければなりませんね。

また、亜鉛は免疫機能に関わりのある細胞の働きに影響があります。不足すると、免疫力が低下し、肺炎などの感染症にかかりやすくなります。そして、皮膚や粘膜、爪の状態を良好に保つためにも亜鉛は大切です。

### 亜鉛を多く含む食べ物

カキ・牛肉・ひよこ豆・卵・チーズ・高野豆腐・納豆・切干大根など…

大人だけでなく、子どもにも味覚障害は起こります。食生活がどうか、何をどれだけ摂取しているか、私達大人が管理しながら、栄養バランスの良い食事を子どもたちに提供したいですね。

## 《すくすく子育て教室…年間を通じて登録いただいた方が対象で

- ・節分のつどい 2月1日(金)
- ・移動動物園 12月14日(金) 11:40~
- ・人形劇 1月18日(金) 10:00~
- ・おもちつき 1月11日(金)

\*日程が未定のものとは後日掲示版等でお知らせします。

## 《育児講座・・・どなたでも参加して頂けます》

- ・12月17日(月) 「クリスマス ホットケーキ作り」

\*材料の関係上、予約がいります。

アレルギーの有無をお知らせください。

開始時間はお問い合わせください

★以下のものは10:30~11:00になります。

- ・1月10日(木) 「お正月遊び」
- ・1月30日(木) 「製作・・・鬼のお面を作ろう!!」
- ・3月1日(金) 「楽器・集団あそび」
- ・リズム交流[ 12/3・1/7・2/18・3/20]いずれも AM10:30~AM11:00 (30分)
- ・誕生会 11月27日(火)

～その他～

★園庭開放…毎週月・金曜日 10:00~12:00

★子育てニュース…年間20回発行予定

★育児相談…お気軽にお声かけ下さい！お電話でも受付けています。

★体験保育・短期体験保育…詳細は保育園の掲示版、ニュースなどでお知らせします！

★あんず文庫(絵本の貸出)…毎週金曜日に貸出します。(一人2冊)