

Friendship International



OCTOBER 10, 2025

秋に免疫を高める秘訣

日が短くなり気温が下がる頃は、「風邪やインフルエンザの季節」の始まりをも意味します。病気や病原菌にさらされることが増えるので、免疫システムを高めるために少し踏み込んで考えることを考えてみましょう。

免疫システムを強く保つための、ささやかながらも効果的な4つの習慣をご紹介します：

水を飲みましょう！（喉が渴いていなくても）
気温がそれほど高くないときは水を飲む量が減がちですが、水分補給は免疫機能とデトックスに重要です。温かいハーブティーやレモン水は、心地良い選択肢として適しています。

睡眠の質を優先させましょう
身体の回復作業の大半は、夜の間に行われています。毎晩7～9時間の睡眠を心がけましょう。画面を見ない時間、温かいシャワー、ベッドで読む良書といった、心を落ち着かせる就寝前の習慣を作りましょう。

ビタミンDを吸収しましょう
この時期は日照時間が減り、健康的な免疫システムに必要なビタミンDが十分に生成されません。できるときには外へ出て日中の日差しを浴びるようにしましょう。新鮮な空気も体に良い働きをします。

カラフルな料理を作りましょう
鮮やかな色の果物や野菜（特にオレンジ、赤、濃い緑）は、心身の健康を支えるのに良いものが多く含まれています。（ほっこりするレシピが2ページ目のいちばん下にありますよ！）

皆さんの母国の文化では、免疫を高める秘訣はありますか？



今後の予定

- | | |
|--------|------------------------------|
| 10月10日 | 「これらは何の祝日？」プログラム |
| 10月17日 | Lana Gritskoによる「ボランティアの機会」 |
| 10月24日 | クラス時間延長（プログラムはありません） |
| 10月31日 | Melanie Hunterによるがん啓発（ピンク着用） |



パンプキンスパイス、何でもナイス

「パンプキンスパイス」と表示されているものの多くには、本当のパンプキンが入っていないのです！パンプキンスパイスは、伝統的なパンプキンパイ（そして今では、多くのもの）のレシピに加えられるあの特徴的なフレーバーを出すスパイスのブレンドです。ご自分でパンプキンスパイスを作りたいですか？[伝統的なパンプキンスパイスブレンドに何が入っているのか、こちらをクリックして確かめてみてください。](#)

りんごがいっぱい

パンプキン同様、ここアメリカでは、りんごが秋の定番の食べ物です。「As American as apple pie（アップルパイのようにアメリカ的な）」（訳注：まさしくアメリカ的、典型的なアメリカの意味で使われる表現）という言い回しがあるほどです。もちろん、りんごの旬は秋ですが、その人気は秋だけにとどまりません。スーパーで手軽に買うこともできますが、秋になると多くの人が果樹園に押し寄せて、自分たちで木から直接りんごを摘み取ります。体験そのものを楽しみにしているのです！

アップルバターは、りんごで作るおいしい特別な楽しみです！植民地時代から、アップルバターは秋の収穫後にりんごを保存する便利な方法です。本物のバターは入っていませんが、粘度があるのでどんな種類のパンに塗ってもおいしいです。[自分で作れるアップルバターの簡単なレシピは、こちらをクリックしてください。](#)



Shaker Village Music On The Lawn (芝生の上のミュージック)

毎週金曜と土曜 午後5時半～8時半

10月末までの週末、マーサー郡のシェイカービレッジまで眺めの良いドライブをして、星空の下で楽しい夜を過ごすのはいかがでしょうか。リラックスできる屋外空間で、煌く光の下のライブミュージックをお楽しみいただけます。座席の数には限りがあるので、念のためにアウトドア用のイスや敷物をご持参ください。食べ物や飲み物も販売しています。

Shaker Village
3501 Lexington Rd, Harrodsburg, KY

[詳細はこちらをクリック](#)



[3つのシンプルなアイテムを使って作るパンプキンクラフト](#)



[こちらの秋のソーセージとかぼちゃのパスタで、秋の味覚を満喫しよう](#)