

免疫力アップでインフルエンザ予防!

おやまだ給食だより

毎年12月～3月に流行するインフルエンザ。これからが本番です。予防の基本は手洗いとうがいですが免疫力も防御のかなめです。

免疫力を上げる食材

その一、たんぱく質

たんぱく質は免疫細胞の材料となる栄養素。肉や魚、大豆製品、卵、牛乳といった食品に多く含まれています。

その二、ビタミンA

ビタミンAは粘膜からのウイルスの侵入を防ぎます。ほうれん草やにんじんといった色の濃い野菜や、レバーにも多く含まれます。

その三、乳酸菌

ヒトの免疫細胞のほとんどが小腸にある、といわれています。つまり、腸内環境を整えることが、免疫力アップの鍵となります。ヨーグルトなどの乳酸菌のほか、キムチ等も乳酸菌が豊富です。野菜やくだもの、海藻やきのこといった食物繊維もとります。

生活習慣で注意すべきこと

ウイルスは鼻や口の粘膜から侵入します。マスクの着用、手洗い、うがいを徹底しましょう。



一月の行事食のご紹介

御一日献立；おせち



行事食：成人の日



2月の行事食

17日 建国記念日
11日 節分
3日 御一日献立
1日 みぞれ鍋

2015年 2月号

今月の旬

かに



ずわいがには地方によって呼び名が異なり、山陰地方では松葉かに、丹後半島では間人(たいざ)かに、北陸地方では越前かに、北海道ではズワイかにと呼ばれています。メスのかには小さく、市場に出回ることがあまりありません。

今月の御一日献立に少しですが、カニが登場します。お楽しみに。

2月3日は節分、鬼のパンツはいいパンツ?

節分は旧暦の「大みそか」にあたります。平安時代にはこの日に厄や災難を祓い清める「追儺(ついな)」の行事が行われました。今のように豆まきをして鬼を追い払うという行事は江戸時代から庶民の間に広まったといわれています。



豆まきを使う豆は炒った豆でなくてはなりません。なぜなら、生の豆を使うと拾い忘れた豆から芽が出てしまい、縁起が悪いからです。

ところで、鬼が虎のパンツ(ふんどし)をはくのはなぜでしょう。

それは「鬼門」に由来します。「鬼門」は鬼の出入りする方角の北東とされ、北東は十二支にあてはめると「丑寅(うしとら)」にあたります。そのため、昔から鬼は(丑)の角(つの)をもった姿で虎(寅)のパンツを身に付けて描かれています。

栄養相談を受けてみませんか?

★外来患者様へ★
血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか?お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。