

おやまだ給食だより

2020年11月号

「風邪・インフルエンザ予防」5つのポイント

①手洗いをしましょう

手にはたくさんの細菌がついています。手洗いなしだと約100万個もの細菌がいるとされており、丁寧に洗うほど細菌を減らすことができます。

トイレ後・食事前・外出後は必ず手洗いをしましょう。

●手洗いの仕方

2回繰り返してアルコール消毒をするとさらに効果的です

①石けんを泡立てて手の平、指の腹を洗う

②手の甲、指の側面を洗う

③指先、爪の間を手の平に擦りつけて洗う

④指の間を洗う

⑤親指の付け根をねじり洗いする

⑥手首をねじり洗いする

②うがいをしましょう

口の中のウイルスや細菌を洗い流すことと口の中の乾燥を潤す効果があります。起床時や帰宅時などのタイミングでうがいをしましょう。



③水分補給をこまめに行いましょう

喉や鼻の粘膜にある繊毛はウイルスを体内から排出させる働きがありますが、体内の水分が減り乾燥すると働きが鈍くなります。



④マスクをつけましょう

喉や鼻の粘膜の乾燥は免疫を低下させます。乾燥を防ぐためにマスクをつけましょう。また、飛沫感染の拡大を防ぐ効果もあります。鼻までしっかり覆ってマスクをつけましょう。



⑤栄養たっぷりの食事を食べましょう

栄養の偏りは免疫力を低下させて風邪をひきやすくします。

風邪予防で不足しないように気をつけたい栄養素は“たんぱく質・ビタミンA・C・E・D”です。

たんぱく質

体のもとになり、体力をつけて抵抗力を高めます。

Ex)肉、魚、卵、大豆製品など



ビタミンA

のどや鼻の粘膜の保護を高めます。

Ex)人参、南瓜、ブロッコリーなど



ビタミンC

免疫力を高めます。

Ex)りんご、レモン、ブロッコリーなど

ビタミンE

血行を良くする効果と、抗酸化作用があります。

Ex)南瓜、赤パプリカ、アーモンドなど



ビタミンD

体に入ってきたウイルスに対して過剰な免疫を抑制し必要な免疫を促進する「免疫調節機能」があり、風邪やインフルエンザの発症・悪化予防に効果があります。

Ex)干し椎茸、きくらげ、鮭や鰯などの魚類など



また、私たちの体は日光を浴びることでビタミンDが作られるため、夏場は1日計5～10分、冬場は1日計60分を目安に日光を浴びるといいでしょう。



10月の行事食のご紹介

御一日献立

通所お楽しみ食



11月の行事食は？

- 1日：御一日献立
- 3日：文化の日
- 5日：豚肉の味噌鍋
- 19日：ねぎま鍋
- 23日：勤労感謝の日



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★

お食事のご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。