

栄養課だより

令和2年11月発行



朝方と夕方は気温がぐっと下がり、あっという間に日が暮れて、カラカラに空気が乾いています。風邪をひいたら、重症化しないようにすぐに治しましょう。まだ終息していない新型コロナウイルスとの区別もわからない上に、インフルエンザ・ノロウイルスも流行しやすい季節です。いつも以上に、うがい・手洗いを念入りに行いましょう。

今月は風邪の予防・風邪をひいたときの食事について掲載します。



○風邪の特徴

風邪（かぜ）は、正式には「風邪症候群」といって、上気道（鼻やのど）の急性炎症の総称です。ウイルスが粘膜から感染して炎症を起こすため、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱といった症状が起ります。高齢者は重症化しやすいので、特に気を付けましょう。



○風邪の予防のためには

★ウイルスに感染しないように、うがい・手洗いをしましょう。

人から人へうつるので、人混みを避け、多くの人が触れたものを触ったらよく手洗いしましょう。こまめにうがいをしたり、少しずつお茶を飲むことで、のどがうるおい、のどや口腔内にウイルスが付着するのを防いでくれます。



★適度な運動をし、バランスの良い食事を摂りましょう。

★室内の温度や湿度を適切に保ちましょう。汗をかいたらすぐ着替えるなど、体温調節にも気を付けましょう。

快適な室内の温度・湿度の目安

加湿器をうまく使いましょう。ユニットでは、電解水を噴霧しなくなったら補充しましょう。



季節	室内温度	室内湿度
夏	25~28°C	55~65%
冬	18~22°C	45~60%

○風邪をひいたときの食事

- からだを温めるものー体温を温め、免疫力をあげウイルスの活動を弱めます。（生姜はからだを温めます）
- 栄養があるものー風邪をひいたときはビタミンC（緑黄色野菜・果物）やグルタミン（卵・小麦粉・大豆・肉・魚）が必要です。これらをうまく補うためにサプリメントを活用するのもよいでしょう。
- 消化が良いものー消化になるべくエネルギーを使わないように、おかゆなどがよいでしょう。
- 炎症をおさえるものーのどの痛みや鼻づまりの炎症を抑えるためにネギ・にら・たまねぎなどが和らげてくれます。
- かんたんに作れるものー風邪をひいておおごとな時にはレトルトのお粥を温めるだけなど、簡単にできるものがいいでしょう。

旬の野菜・・・レンコン



●レンコンの旬は11~2月です。おせち料理の時期に最も出荷量が増えます。穴が開いていることから、「見通しがきく」という意味で縁起の良い野菜とされており、おせち料理にもよく使われています。秋口に収穫される「秋レンコン」は、やわらかくあっさりとした味わいです。いっぽう冬物は粘りがでて、甘みが増します。穴が小さくて薄茶色のものを選ぶと良いとされています。茶色いシミのあるものは古く、白すぎるものは漂白されていることがあるため、避けたほうがいいでしょう。レンコンは沼のような場所で栽培される野菜で、主に茨城県で日本で出荷される多くを生産しています。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

おすすめ料理

- ・きんぴら
- ・レンコンのはさみ揚げ
- ・炒め物
- など