



食育ハッピーだよ!

平成31年1月発行：5市栄養士会



新しい年を迎えました。年末・年始は大掃除や旅行、お正月などで生活リズムが乱れてしまったという方もいるのではないのでしょうか？生活や食生活リズムの乱れから体調を崩してしまう方もいますので、規則正しい生活をし、免疫力(外敵から自分の身体を守る力)を高めて、風邪やノロウイルスにかからないようにしましょう。

☆免疫力を高めるには？

1 規則正しい生活をしましょう。

朝起きる時間や夜寝る時間、3食の時間などを決め、日中は身体をしっかりと動かして、生活リズムを整えましょう。たっぷりの睡眠は、しっかりと心身を休めるためには欠かせません。

2 バランスのよい食事をしましょう。

主食（ご飯・パン・めんなど）、主菜（肉・魚・卵・豆腐など）、副菜（野菜・芋類・海草など）をそろえて、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。

免疫力を高める食品は、きのこ類や発酵食品（納豆・みそ・しょうゆ・ヨーグルトなど）です。また、ビタミンCにも免疫力を高める効果があります。この時期に美味しい蓮根やかぶ、さつまいもなどにも多く含まれているので、日々の食事に取り入れてみましょう。

【料理例】

きのこ類：きのこ鍋・きのこ入りハンバーグ など

発酵食品：納豆ごはん・野菜や海草たっぷりのみそ汁 など

野菜類：蓮根チップス・蓮根のきんぴら

かぶやさつまいものスープ・かぶの中華あんかけ

冬野菜のコーンシチュー など



シチューも定番のじゃがいも、人参、玉ねぎに加え、かぶや白菜、きのこ類など色々な野菜を入れて、アレンジを楽しみましょう。



身体を温めると免疫力も
アップするよ。

☆あったかメニューで免疫力を高めよう！

中華風肉団子スープ

(材料 大人4人分)

A	豚ミンチ	240g	白菜	2枚
	卵	1/2個	人参	1/4本
	ねぎ	1/2本	玉葱	1/2個
	塩・こしょう	適量	生椎茸	2枚
	しょうが汁	小さじ1	にら	1/2束
	片栗粉	大さじ2	中華スープの素	大さじ1
			水	800cc
			醤油	小さじ2
		ごま油	適量	

※生姜・玉ねぎ・にらは体を温めます



(作り方)

- ①ねぎはみじん切り、白菜はざく切り、人参は千切り、玉葱、生椎茸は細切り、にらは1~2cmの長さに切り、しょうがはすりおろしておく。
- ②Aを良く混ぜ、肉団子を作る。
- ③鍋に水、中華スープの素を入れ、人参、白菜、玉葱、椎茸を入れ、沸騰したら肉団子を入れて、最後ににらを入れ、醤油を入れて味を調える。
※最後にごま油を入れても美味しいですよ。

☆ノロウイルスに注意！



ノロウイルスによる食中毒は1年を通じて発生しますが、特に冬に流行します。ノロウイルスは、カキなどの2枚貝の内蔵に含まれることが多く、生もしくは十分に加熱されていない状態で食べた場合に感染することがあります。下痢、嘔吐など胃腸風邪のような症状が出ますが、中には感染しても症状のない人や軽い風邪のような症状の人もいます。症状が消えた後も1週間程度、長い場合は1か月もウイルスが便に排出されます。感染力はとても強く少しの量でも感染してしまいます。

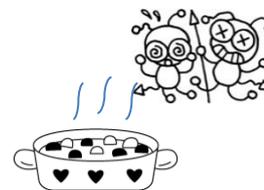
予防方法

1 加熱する

調理の際は、中心までしっかり加熱します。

2 つけない

手についたウイルスが他の食材（特にサラダなど加熱せずに食べるもの）に付着し、そこから感染する場合もあるので、調理時や食べる前、トイレの後など、しっかりと手洗いをします。（最近は、調理に携わる人からの感染が増えてきています。）



症状が出たときの対処法

- トイレで嘔吐、下痢をしたときには、周囲に広がるのを防ぐため、ふたをして流します。
- 温水洗浄便座使用時は水量を弱めにします。
- トイレトペーパーは水分が手指につかない量を使用します。
- 嘔吐をした場所・トイレ等を掃除するときは、使い捨て手袋を使い、換気をしっかりと家庭用漂白剤（ハイターなど）を水で薄めたもので消毒をします。

