

外来より



～風邪を予防する7つの習慣～

※日に日に寒さが増して、本格的な冬の到来を迎えました。風邪を引きやすい季節ですが、日ごろから風をひかない対策をとっておくことが重要です。風邪を予防する効果的な方法をご紹介します。



【1】うがい、手洗いをする

風邪は、せきやくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液が付いた手で自分の鼻や口の粘膜に触れるとうつる為、丁寧なうがいや石鹸を使っての手洗いが効果的です。

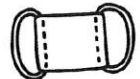
【2】薄着の習慣をつくる

厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めてしまいます。なるべく薄着にして気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるよう鍛えましょう。寒い時期に極端な薄着をするのではなく、温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせてこまめに衣服の脱ぎ着をすることを心がけましょう。



【3】マスクを着用する

少しでもマスクの予防効果を高める為には、隙間のないように着用することです。使い捨てマスクでは、鼻に当たるワイヤー部分を自分の鼻に合うように曲げて調節しましょう。そしてマスクを顎(あご)のあたりまですっぽりと覆うように意識してみてください。



【4】十分な栄養をとり、適度な運動をする

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。風邪の予防効果を高める為には、体の免疫システムに欠かせないビタミンCと体のエネルギー産生に必要なビタミンB群、鼻やのどの粘膜を強化する働きのあるビタミンAを多くとることがポイントです、アミノ酸の豊富な動物性たんぱく質を食事に取り入れるのも効果的です。



【5】温度・湿度に気を配る

冬に空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器をつけたり、室内に洗濯物やしぼった濡れタオルを干すなどして湿度を保ちましょう。



【6】タオルは家族との共有を避ける

タオルの共有を避けるだけでも家族間での風邪予防効果はあります。色分けしてタオルを使うなど、工夫を試みましょう。



【7】よく寝る

疲れやストレス、栄養不足などで体力が落ちると、ウイルスの感染力に負けてしまいます。体力を回復させる為にも良く眠りましょう。



防ぐことができる病気から子どもを守るのは親としての当然の責務です。その一つが先天性風疹症候群という病気です。

20～40代の子づくり世代の親は、両親ともに子供をつくる前に風疹抗体価を持っているかどうかを確認し、抗体を持っていないか、あるいは抗体価が低い場合には予防接種を受けましょう。

よく、料金が低いから受けられないなどの話を耳にしますが、もし万一妊婦さんが妊娠中に風疹に罹患し、先天性風疹症候群の子どもが生まれた場合、その精神的苦痛と経済的負担は計り知れません。

大切な我が子の将来を、本当に考えているのであれば『料金うんぬん』という言葉など出るはずがないと考えますが・・・パチンコや飲み代などの遊興費なんかよりも最優先で考えるべき家庭内の経費であると思いますが・・・。

案浦 康高

坂本可奈江先生の栄養豆知識

12月はいんごのお菓子の紹介です。



リンゴは秋から冬にかけて美味しい果物ですが、リンゴは栄養価の高さから世界中に愛されてきた果物です。ビタミン、ミネラル、有機酸などはもちろん食物繊維がたっぷりです。ほかにもポリフェノールなどによる抗酸化作用や脂肪低減作用、老化防止効果もあります。

アップルパイ風春巻き



【材料】

- ・春巻きの皮 4枚
- ・サラダ油 適量
- ・のり付けようの小麦粉
- ・粉糖 なくてもOK
- (中に入れるアップルフィリング)
- ・りんご 1個
- ・砂糖 30g
- ・バター 10g
- ・レモン汁 少々
- ・シナモン 少々



- ①アップルフィリングを作る。りんご、砂糖、バターを鍋に入れ、中火で煮る。
- ②水分がなくなってきたらレモン汁とシナモンを少々入れる。
- ③春巻きの皮にアップルフィリングを入れてお好きな様に包む。
- ④フライパンに少し多めに油を入れ、中火で熱し、包んだ春巻きを入れてキツネ色になるまで両面焼く。
- ⑤焼けたら、粉砂糖をかけて出来上がり。



デイケアよい



いつも交流会に来てくださっている次郎丸保育園の園児のみなさんと楽しくクリスマスプレートを作りました。



今月は洋ナシのカップケーキを作りました。



美味しく出来ました～！

