

感染を防ぐ食生活

管理栄養士 笠井 裕美



新型コロナウイルスの流行を防ぐため食生活でできることを考えてみましょう。

①ウイルスを入れない

ながら食べをしていません

か？スナック菓子などを食べながらスマホを操作したり、本を読んだりしていませんか？パンを食べるときも手をきれいに洗いましょう。

「調理の途中でも手を洗う」
「冷蔵庫の開閉のときなど、調理中でもこまめに手を洗いましょう。」

②こまめな水分補給

空気が乾燥すると、喉の粘膜が荒れ、ウイルスを排出する働きが低下します。こまめに水分を補給しましょう。紅茶や緑茶などがおすすめです。



③おすすめの成分、食材を食卓に

「免疫力を高めるビタミンC」：抵抗力を上げる代表格はビタミンCです。カプサイシンCが豊富です。

「粘膜強化にビタミンA」：ウイルスが侵入する粘膜のバリアを強化するにはビタミンAが重要です。人参や小松菜などの緑黄色野菜を多く取り入れましょう。

「腸内環境を整える食材」：免疫の六割を担う腸内環境を良くするため、善玉乳酸菌を含む発

ヘアドネーションのお礼状が届きました

立石 様

この度は女子高生ヘアドネーション同好会にご協力頂き誠にありがとうございました。私達の活動を知っていただいたこと、大変うれしく思います！

11月27日自費製の髪型として大変好評です！今回送っていた立石様の髪の一部現在製作中である第11号のウィッグの一部として大切に使用させていただきます。

立石様の髪は必ず誰かの笑顔に変わります！

これから一人でも多くの子どもたちに笑顔が届くように、日々努力していきますので、今後とも同好会をどうぞ宜しくお願い致します。

この度は本当にありがとうございました。

女子高生ヘアドネーション同好会 佐野

以前「のむらだより」で紹介した女子高生ヘアドネーション同好会より、髪の寄付へのお礼状が届きました。皆さんもぜひ、ちゃんと鬪う子どもたちに髪（三センチ以上）の寄付へのご協力をお願いいたします。

「クイズで考える日本の医療」への協力ありがとうございました

皆さんにご協力いただいた「クイズで考える日本の医療」の結果、当院で集まった三三〇の中から五本の当選が出たと、兵庫県保険医協会よりお知らせがありました。当選された方は景品を楽しみにお待ちください。ご協力ありがとうございました。

クイズで考える日本の医療 2019スペシャル

50本につき1本抽選

日本の年金って、おかしくないですか？

積立金は世界最高、給付は「2000万円不足」

「夫が2人の老後資金が2000万円不足」との試算が発表された。年金生活を送る年金受給者は、年金生活資金が不足する可能性がある。年金生活を送る年金受給者は、年金生活資金が不足する可能性がある。

高画質の印刷用紙に記入して応募しよう！（応募は1人1枚です）

2019年 12/10～3/31

4月10日までに、応募用紙を郵送してください。

Q1 65歳以上の人口は2000年と2040年とを比べると、17年間で約1.5倍に増加する。これは、高齢化率の増加によるものか、出生率の減少によるものか、どちらか一方によるものか、両方によるものか、どちらでもないのか、わからないのか。

Q2 年金の給付額は、2000年と2040年とを比べると、約1.5倍に増加する。これは、年金の給付額の増加によるものか、年金の給付額の減少によるものか、どちらか一方によるものか、両方によるものか、どちらでもないのか、わからないのか。

Q3 1年間の年金総給付額に比べて年金の総収入は、2000年と2040年とを比べると、約1.5倍に増加する。これは、年金の総収入の増加によるものか、年金の総収入の減少によるものか、どちらか一方によるものか、両方によるものか、どちらでもないのか、わからないのか。

兵庫県保険医協会



酵食品を取り入れましょう。みそ、納豆、キムチ、ヨーグルトなどがおすすめです。食生活の中でも感染を防ぐために、工夫して過ごしていきましょう。

作ってみよう栄養教室での一品

豚ヒレ肉のパプリカ炒め

■材料（2人分）

- ・豚ヒレ肉……………200g
- ・酒……………大さじ1
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・パプリカ（赤）……………1/2個
- ・パプリカ（黄）……………1/2個
- ・ごま油……………大さじ1
- ・酢……………少々
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 黒こしょう……………少々

〈作り方〉

- ①豚肉は7mm角の細切りにして、

- 酒、片栗粉をまぶす。
- ②パプリカはへたと種を取り、細切りにする。
- ③フライパンにごま油を中火で熱して①を炒め、色が変わってきたら②を加えて炒め合わせ、Aで味を整え、最後に酢を加えて手早く炒め合わせる。

ひとり242kcal



参考文献 食べもの通信社発行
食べもの通信 二〇二〇年五月号

短歌

コロナ禍に想う

対コロナ 最前線のみなさんに
熱いエールと 感謝を捧げん

オンライン原水爆禁止世界大会 in NY

コロナ禍に ものともせずに 大会を
オンラインにて 世界に発信

—西澤 求甫—

お知らせ

新型コロナウイルスの影響により、教室関係は当面の間休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

健康情報

（兵庫県保険医協会）

—テレホンサービス—

- 月曜日 子どもの発達障害
- 火曜日 大丈夫ですか？あなたの唾液
- 水曜日 変型性膝関節症
- 木曜日 多くの緑内障は隠れ緑内障
- 金土日 強迫性障害とは

⑥月のテーマ

※4～6日は金土日のテーマを放送します。
TELフリーダイヤル0120-979-451