



えいよう通信



寒い日が続きます。暖房器具を使用する際には加湿を行い、乾燥や風邪に注意しましょう。今回のテーマは「免疫」です。

●免疫とは？

体内に侵入してくる細菌やウイルスから身体を守るシステムのことで、免疫力が低下すると、細菌やウイルスに感染しやすくなる、口内炎やヘルペスが出来るなどの症状が現れます。

●免疫力を上げる方法

① **体をあたためる**：体温が1℃下がると、免疫力は30%以上低下すると言われています。入浴時はしっかりと湯船に浸かる、軽い運動を日課にするなど、体を冷やさない・あたためる行動を心がけましょう。

② **適度な運動をする**：日頃運動をしていない方は、早歩きウォーキングや犬の散歩など中強度の運動を1時間以内で行うようにしましょう。激しい運動は、逆に免疫力が低下すると言われています。

③ **質の良い睡眠**：寝ている途中で目が覚めたり、日中眠たくなる事はありませんか？これらに当てはまると質の良い睡眠がとれていません。睡眠中は免疫細胞が非常に活発になり、体の回復を早めてくれます。

④ **バランスのとれた食事**：腸管には体内の免疫細胞の60〜70%が集まっています。つまり、腸内環境を整えておくことで免疫力の低下を防ぐことができます。発酵食品や食物繊維を食べ、便秘を解消しましょう。生活のリズムを整え、主食・主菜・副菜を揃えた食事を1日3回するように心掛けましょう。

⑤ **よく笑う**：笑うと体がリラックスし、ストレス解消に役立ちます。また、笑うことによって、免疫力を上げる働きをする細胞が増える事も分かっています。

手洗いのタイミング

様々な感染症の予防のために、手洗いや消毒を心がけましょう。

厚生労働省は、手洗いや消毒をすべきタイミングとして以下を推奨しています。

- ・公共の場所から帰った時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・ご飯を食べる前後
- ・病気の人のケアをした時
- ・外にあるものに触った時
- ・トイレを使用した後
- ・調理の前後



取り入れやすい発酵食品



野菜、果物、海藻などの食物繊維と一緒に摂ると効果UP！
※塩分が多い食品もあるので、食べる量には注意しましょう。
たまに摂るだけ、数回摂っただけでは効果はありません。
継続して食生活に取り入れ、腸内環境を整えましょう。

麦ごはん

2月3日(月)より、当院の朝食の主食が麦ごはんに変更となりました。

大麦には**食物繊維が豊富**に含まれており、コレステロールの生成を抑える・血糖値の上昇を抑える・腸内環境を改善するなどのメリットがあります。

日本人の多くは食物繊維が不足していると言われていますので、積極的に食事に取り入れていきたいですね。ご家庭では、好みに合わせて白米と麦の比率を変えてみてください♪



当院の行事食

クリスマス



【献立】＊えびピラフ ＊フライドチキン
＊ポテトサラダ ＊コンソメスープ ＊クリスマスケーキ
サンタも登場し、笑顔いっぱいのクリスマスでした★
(食事提供) 日清医療食品(株)