

この通信では、地域の皆様の健康づくりに役立つ情報を発信していきます。

冬の健康と栄養

寒いが続いていますが、体調など崩していませんか。
今号では冬の生活で注意することや栄養についてお知らせします。



1. 寒い時期の栄養

風邪予防については、偏食や好き嫌いなどで偏った食生活では風邪に対する抵抗力が低下します。まずはバランスの取れた食生活が大事です。

風邪予防に効果的栄養

- タンパク質（免疫力を高める・体力をつける）魚・肉・卵・大豆製品
- ビタミン類（粘膜を強くする・抗酸化作用）緑黄色野菜・みかん・キウイ
- カプサイシン・アリシン（殺菌力・新陳代謝の促進）唐辛子・にんにく・生姜



風邪にかかってしまったら

適した食品	適した料理
お粥 食パン うどん	卵かゆ 煮込みうどん
白身魚（タラ・カレイ・鮭）	煮魚 蒸魚 鍋料理
脂の少ない肉（ささ身・皮なしの鶏肉）	ささ身のホイル焼き 鶏ひき肉団子
卵	茶碗蒸し 半熟卵 卵とじ
豆腐 ひきわり納豆	湯豆腐 煮奴
牛乳 ヨーグルト	温めた牛乳 プリン ポターージュ

あったかドリンク（喉の痛い時）

おろし生姜～小さじ2 はちみつ～大さじ1 お湯～150cc
よく混ぜて、好んでレモン汁を少々入れると風味が良くなります。



寒い日のあったかメニュー



「かき玉生姜うどん」 材料4人分

茹でうどん	4玉	だし汁	だし汁	7カップ
卵	4個		みりん	大さじ4
生姜	2かけ		薄口しょうゆ	大さじ5
片栗粉	大さじ4（同量の水で溶く）		塩	小さじ1

（裏面に続く）

作り方

- ① 卵は白身を切るようにして溶きほぐし、生姜はすりおろす。
- ② 鍋にだし汁、みりん、薄口しょうゆ、塩を入れて火にかける。煮立ったら箸でかき混ぜながら水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ③ 熱湯でうどんを温め、しっかり湯を切り器に盛る。
- ④ ②を箸でぐるぐる混ぜながら、溶き卵を少しずつ注ぎ入れる。
- ⑤ 卵に火が通り、ふんわりと浮き上がってきたら③にかけ、おろし生姜をこんもり乗せる。

2. 冬の寒さと健康

室温 2℃上がると 3年健康
寿命が延びる！！

○皆さんは冬の室温何度にはしていますか？

WHO（世界保健機関）では室温 18℃以上が望ましいとされていますが、福島県の場合は、全国平均を下回る 14.9℃と言う結果が出ています。
家の寒さが健康被害を招くことがあり、特に急激な血管の収縮により、心筋梗塞や脳卒中など起こすリスクが高くなりますので要注意。（R5. 1. 17NHK 放送クローズアップ現代）

○ヒートショックって？

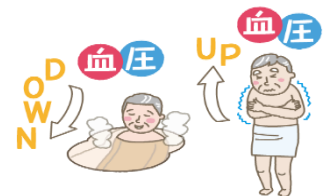
急激な温度の変化で身体がダメージを受けることです。
とくに冬場の入浴では、暖かい居間から、寒い風呂場へ移動するため注意が必要です。

○どんなことに注意すればいいの？

入浴前に脱衣所を暖めたり、浴槽のふたはずしたりして浴室を暖めてから入浴しましょう。
飲酒後の入浴や 42℃を超える熱い湯に入るのはやめましょう。

居間から廊下、トイレなど、暖かい部屋から一歩出た時、‘おー寒い’と思ったことはありませんか。

‘寒さ’を軽視せず暖くして、注意しながらこの寒い時期を健康で乗り切りましょう。



【地域情報】



昨年 12 月に民生・児童委員の改選がありました。駒形地区の担当者・地区をお知らせします。
地域福祉をサポートする身近な相談相手です。

担当者	担当地区	担当者	担当地区
玉 木 康 則	竹屋・田中・深沢	麻 生 イク子	上原・松崎・横道・中道地
添 川 元 子	西常世・東常世	斎 藤 悦 子	上窪・下窪・館ノ内
渡 部 久 子	南屋敷・中屋敷・金森		
浅 野 良 道	馬場新田・金川・三橋・江添	佐々木 千鶴子	主任児童委員（全地区）
猪 俣 與 信	紙子・刈麻・大原・唐沢	鈴 木 いち子	主任児童委員（全地区）

編集後記

2月、節分・立春と春の足音が近づいて来ていますが、1年の中では最も寒い時期でもあります。新型コロナウイルス・インフルエンザもまだ油断できません。健康に気をつけながら春の訪れを待ちたいものです