



今年も残りわずかとなりました。

皆さんにとって2023年はどんな1年でしたか？風邪が流行りやすい時期ですので、食事・運動・睡眠に気を付けて元気に一年を締めくくりましょう！



◎ノロウイルスに注意しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、特に冬季に流行します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、おう吐・下痢などを起こします。高齢の方は、重症化したり、吐ぶつを誤って気道に詰まらせて死亡するリスクもあるため注意が必要です。

《ノロウイルスの予防方法》

- ・手洗い（調理前、食事前、トイレの後などこまめに手洗いをする）
- ・ノロウイルス汚染のある恐れがある食品は中心部までしっかり加熱して食べましょう。（中心部が85℃～90℃で90秒以上の加熱）
- ・ノロウイルスはアルコール消毒が効きにくいいため、調理器具やドアノブ、食卓などの消毒には「次亜塩素酸ナトリウム」での消毒が有効です。



◎風邪予防にはバランスの良い食事を！

主食・主菜・副菜の揃った食事は、健康な身体づくりに欠かせません。毎日3食バランスの良い食事を用意するのは難しいかもしれませんが、惣菜等を利用しながら風邪に負けない身体をつくりましょう！風邪予防に必要な栄養素を3つご紹介します♪

たんぱく質

筋肉を作るために必要な栄養素です。不足すると体力が低下し、風邪をひきやすくなってしまいます。

ビタミンA

風邪のウイルスは口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。

ビタミンC

ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、芋類に多く含まれています。

◆今月のおすすめ食材

れんこんは秋～冬にかけて旬を迎えます。

この時期のれんこんは、粘りと甘みが強くなる特徴があります。

調理方法によってシャキシャキ・ホクホクいろいろな食感が楽しめますね♪

風邪予防に役立つ「**ビタミンC**」や抗酸化作用が強い**ポリフェノール**が含まれています。

れんこんの糸を引くネバネバ成分「**ムチン**」は、私たちの体の粘膜部分を

強化して鼻や喉のバリア機能を高めてウイルスや細菌への免疫力を高めてくれます。

ビタミンCは、調理中熱で壊れやすいのですがレンコンのビタミンCは、デンプンによって守られているので加熱調理にも向いています。

