

# 栄養新聞

津久見市役所  
長寿支援課

第七号  
(平成二九年十二月)



お問い合わせ先(82-9533)

# 元気に年越し！自分に合った食事を

今年もあつという間に年末に入りました。元気に年を越すためにも、毎日の食事を大切にしましょう。  
あなたが気になることに合わせ、食事改善のヒントを探してみてください。

- ✓ 免疫力が落ちてきている↓①へ
- ✓ 年末の体重増加が気になる↓②へ
- ✓ 飲酒量が増えてしまう↓③へ

## ① 免疫力を上げる食事

感染症が心配な季節が今年もやってきました。日頃からの体力づくりも大切ですが、食事からも免疫力を高めることができます。今回は、「食事×免疫力」の観点からお話したいと思えます。

バランスの良い食事が第一ですが、食べ物の中には「免疫アップに欠かせないもの」がありますので、忘れずに摂取しましょう！

## 免疫力を上げるのに役立つ栄養素

- ・ビタミンA(緑黄色野菜、チーズ)
- ・ビタミンC(ブロッコリー、カラビーマン、じゃがいも、果物)
- ・タンパク質(魚・肉・卵・大豆製品)
- ・亜鉛(肉、魚介類、豆、ナッツ)

## 体をあたためる食品

- ・タンパク質(魚・肉・卵・大豆製品)
- ・にんにく
- ・たまねぎ
- ・しょうが



## ② 体重をキープ！

①あなたの必要エネルギーは？  
よほど活動量が多い場合を除き、ほとんどの方は  
**標準体重×30kcal**で1日分のエネルギーが算出できます。

★標準体重=身長(m)×身長(m)×22

例：身長163cmの場合 1.63×1.63×22=58.45...

②では、ごはんの適量は？

エネルギー	ごはん	パン
1200kcal	100g	6枚切り1枚
1400kcal	125g	5枚切り1枚
1600kcal	150g	6枚切り1枚半
1800kcal	175g	5枚切り1枚半



## ③ 健康的なお酒との付き合い方

ビール	中ビン1本 (500ml)
日本酒	1合 (180ml)
焼酎	0.6合 (110ml)
ウイスキー	ダブル1杯 (60ml)
ワイン	1/4本 (180ml)
缶チューハイ	1.5缶 (520ml)

健康被害が心配な飲酒は、適量を心がけ、お酒を飲むときは、お酒の量を上記のとおりです。また、身体を守るための「12の飲酒ルール」を右に記載していますので、ご覧ください。

- コンビニおにぎり (100g)
- 茶碗軽く1杯 (150g)
- 外食の定食・丼 (250g)

## 身体を守る！「12の飲酒ルール」

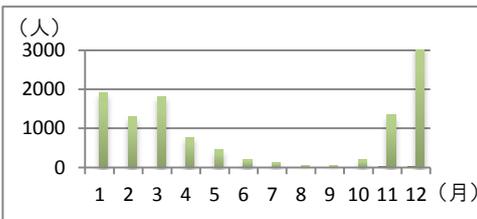
- ① 飲酒は1日2ドリンク以下
- ② 女性・高齢者は少なめに
- ③ 赤型体質(ビール1杯で顔が赤くなる人)も少なめに
- ④ たまに飲んでも大酒しな
- ⑤ 食事と一緒にゆっくりと
- ⑥ 寝酒は極力控えよう
- ⑦ 週に2日は休肝日
- ⑧ 薬の治療中はノールコール
- ⑨ 入浴・運動・仕事前はノール
- ⑩ コール
- ⑪ 妊娠・授乳中はノール
- ⑫ 依存者は生涯断酒

元気な身体で2018年を迎えましょう！



## ノロウイルスにご注意を！

【発生時期】11~3月が多い！



【症状】急な嘔吐、下痢、吐き気、腹痛、軽度の発熱(乳幼児は嘔吐、成人は下痢が多い)  
※症状は治まっても、1週間~1か月以上ウイルスが便中に出る

【潜伏期間】24~48時間

【感染経路】汚染食品の摂取、患者からの経口/飛沫感染など

【治療】ノロウイルスに直接効く薬がないので、十分な水分補給で脱水を防ぐ

⚠️下痢止めを飲むとウイルスが体内に留まってしまう



10~100個程度の  
ごく少量で人に感染！

## ヘルパー研修を 実施しました！

台風の影響で延期になっていた訪問介護員さんの研修会を11月22日に実施しました。テーマはケチャップや牛乳を使用した「手軽な減塩」です。

次回は年明けを予定していますので、今回ご都合の合わなかった方は、ぜひそちらでの参加をご検討ください。お待ちしております！

\*次回テーマ「食べやすくする工夫」



薄味でも工夫次第でおいしく食べられることが分かりました。



おいしく仕上がった。参考にしたい。