



ゆうげ



食欲の秋

秋になると気温が下がり、体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、秋には食欲がわいてきます。食材に恵まれる秋にしっかりと食べて体にエネルギーを貯え、寒い冬に備えるという仕組みを私たちの体は教えなくても覚えていっているのです。だんだんと寒くなってきましたが、体の中から温めるのが一番です。きのこやさつま芋など、秋の味覚がたくさん入った鍋や汁物など、体が温まる料理を食事に多く取入れ、寒さ対策をしましょう。



インフルエンザに

ご注意を!

毎年インフルエンザは12月頃から本格的に流行します。インフルエンザは普通の風邪とは全く違う病気で、39℃~40度の高熱が3~5日ぐらい続くのが特徴です。

抵抗力が弱い幼児や高齢者は重篤な状態になりやすいです。予防策を行い、インフルエンザにかからないように注意しましょう。

【日常でできる予防策】

- ・インフルエンザの予防接種を受ける
- ・人が多い場所ではマスクをつける
- ・適度な湿度(40%~60%)を保つ
- ・バランスの良い食事を食べて、休養をしっかりと取る
- ・まめに手洗いとうがいをを行う



編集後記

最近のインフルエンザは流行の期間が長いです。かからないように、私も予防策をしっかりと取りたいと思います。(管理栄養士 佐藤)