



今月は松中千尋保健師



竹田仁香歯科衛生士

ウイルスに負けない体づくりを

免疫力アップで

新 型コロナウイルスから身を守るためには、こまめな手洗いやアルコールによる消毒が推奨されていますが、日ごろから次のようなことを行い、体の免疫力を高めておくことも重要です。

バランスのよい食事を

免疫力を高めるため、①～④をバランスよく食べることが意識しましょう。

①たんぱく質

病気と戦うための免疫細胞のもとになる。

②ビタミン類

免疫細胞を強化し、のどや粘膜を強くする。

③発酵食品、食物繊維

腸内環境を整え、免疫細胞を活性化させる。

④炭水化物

体力強化のためのエネルギー源となる。

適度に体を動かす

適度な運動は血液のめぐりをよくし、体温と代謝を上げ免疫力を高めます。



笑顔でストレス解消を

自宅でできる運動（ストレッチや筋トレなど）や個人でのウォーキングなど、できることから始めましょう。

強いストレスや疲労は、免疫機能を低下させます。人は笑うことで体内のNK（ナチュラルキラー）細胞が活性化し、ガン細胞や体外からきたウイルスを退治してくれることがわかっています。

ウイルスに負けない体づくりのため、今こそ生活習慣を見直しましょう。みらい健康課では、「みらい健康マイレージ」を実施しています。ご自身で取り組む「実践ポイント」の健康目標にもぜひ上記の取り組みを実践してみてください。

ウイルスに負けない体づくりのため、今こそ生活習慣を見直しましょう。

みらい健康課では、「みらい健康マイレージ」を実施しています。ご自身で取り組む「実践ポイント」の健康目標にもぜひ上記の取り組みを実践してみてください。

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その152



高野理栄子 博士

今月のお料理

さっぱり食べられる♪

鶏むね肉のポン酢煮

今回は、鶏むね肉を使った料理をご紹介します。レシピでは皮なし肉を使うので、さっぱり食べられます。鶏肉は、ささみ、むね肉、もも肉、手羽元、手羽先の順でカロリーが高くなり、同量なら、それぞれ皮つき肉は皮なし肉の約2倍のカロリーがあります。カロリーを下げるには、皮を取り除くのが一番ですが、皮つきを食べる場合は、網焼きにして油を落とす調理法がおすすめです。

【作り方】

- ① もやしはゆでて、ザルにあげておく。
- ② 鶏肉は皮を取り除いて、フォークで数か所穴を開ける。縦半分に切ってから、さらに1cm幅のそぎ切りにし、Aを揉みこむ。(10分ほど漬けておくことよい)
- ③ ②に片栗粉をまぶす。
- ④ 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら③を加えて弱火で、火が通るまで煮る。(鍋にくっつかないように、ときどきかき混ぜる)。
- ⑤ 器にゆでたもやしと、④を盛りつけ、刻んだねぎを散らす。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice
お好みで青じそやいりごまを添えましょう♪

エネルギー(1人あたり): 約162kcal
塩分: 約1.6g

【材料(2人分)】

- | | | |
|-----------------|---|----------------|
| 鶏むね肉(皮なし) … 小1枚 | A | 酒 … 大さじ1 |
| もやし … 1/2袋 | | 塩 … 少々 |
| 片栗粉 … 大さじ2 | B | おろししょうが … 少々 |
| 青ねぎ … 1/4本 | | 水 … 150ml |
| | | ポン酢しょうゆ … 60ml |
| | | みりん … 大さじ1・1/2 |

Cooking

Calendar

Health June Calendar

6月の健康カレンダー

介護予防事業(対象:65歳以上の方)

日	会場と開催時間
◆ まちかどエクササイズ(チェア版)体験コース	
5・12・19日	大里多目的集会施設(午前10時～11時)
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
4日	鶉殿地域交流センター(午前10時～11時)
11日	上地多目的集会施設(午前10時～11時)
17日	成川生活改善センター(午前10時～11時)
18日	平尾井生産活動センター(午前10時～11時)
25日	井田公民館(午前10時～11時)

◆ スマイルヨガ

5・12・19・26日	鶉殿福祉センター(午前10時45分～11時45分)
4・11・18・25日	まなびの郷(午前10時45分～11時45分)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

子どもとお母さん(会場 鶉殿福祉センター)

日	内容と開催時間
9日	7・8か月離乳食教室(午前9時30分～11時)
23日	すくすく育児相談(午前9時30分～11時30分)

※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

6月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
7日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
14日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
21日	井畑医院	☎(31)7029 内科
28日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その172

今月のテーマ

だらだら食いはむし歯の原因に!!

私 たちのお口の中にいるむし歯菌は、砂糖を食べると酸を作ります。その酸によってお口の中が中性から酸性になり歯が溶けていきます。

むし歯の原因になりやすいのは、糖分の量よりも摂取頻度です。少量でも、口の中に糖分が留まる時間が長いほど、むし歯になるリスクは高まります。

チョコレートやソフトキャンディなど、甘くて歯にくっつきやすい食べ物は、長い時間口の中に砂糖を入れておくことになるので、むし歯を誘発しやすくなります。

しかし、むし歯予防のために「全く甘いものを食べない」ということも難しいでしょう。糖分を含む食べ物や飲み物はむし歯の原因になるということを頭の隅に置きながら、食べた後はしっかりと歯みがきをするなどして口の中の糖分を洗い流してむし歯を予防しましょう。

そしてジュースを飲むのも、1日1回おやつの時間だけなどと決めて、それ以外のときは喉が渇いたらお水やお茶など無糖の飲み物を飲むようにしましょう。