

日に日に厳しい寒さも和らぎ
 春の陽気を感じられるように
 なってきましたね ☺ 3月といえば
 ひなまつり!! ひなあられに
 さくらもち... 毎月、おいしい
 行事があって食欲が
 止まりません... ☺
 すくすく成長中です(笑)



新型コロナウイルスについて

2019年12月に中国湖北省武漢市で発生した新型コロナウイルス。中国での感染拡大が続く中、日本を含む世界各国で発生が報告されています。新型コロナウイルスは発熱や上気道症状を引き起こすウイルスですが、症状のない方の感染も確認されています。気になる予防法は、咳エチケット・手洗い・うがい・アルコール消毒の徹底、そして何より免疫力を高めるために十分な栄養と休養をとることです。

※流水と石けんによる手洗いを頻回に行いましょう。石けんを使って30秒以上洗い、15秒以上水を洗い続けてすぐことが望ましいとされています。
 ※特に外出した後や咳をした後、口や鼻目等に触る前には手洗いを徹底しましょう。
 ※咳をする場合には口や鼻をティッシュで覆う等の咳エチケットを守り、周りの人への感染を予防するため、サージカルマスクを着用し、人が多く集まる場所は避けましょう。

当薬局にも連日マスクに関するお問い合わせをいただいておりますが、WHOでは「必ずしもマスク着用は感染予防にならない」としており、「咳などの症状がある人や、その看病をする人、不特定多数の患者様と接する医療従事者」にのみマスクの着用を推奨しています。マスクがなくても焦らずに、まずは手洗いの徹底を行いましょう。最後に「自分が新型コロナウイルスに罹患しているかも」、「湖北省への渡航歴がある」、「湖北省から来た方と接触した」など不安に感じることがある場合には、最寄りの保健所もしくは厚生センターまでお電話にてご相談ください。

食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

新型コロナウイルスによるマスクなどの咳エチケット、手洗い・消毒が広く浸透してきました。食事の面でできることとしては、免疫力を高める食事を意識してみるのがいいですね。どの程度の効果があるかは分かっていない部分も多いですが、普段の食生活を見直してみよう。

近年、腸にも免疫力が備わっており重要な働きをしていることが明らかになってきました。ヨーグルトやチーズ、味噌、納豆といった発酵食品や食物繊維、オリゴ糖が腸内環境を整えます。ビタミンではA、C、Eを多く含む食品が大事だといわれています。

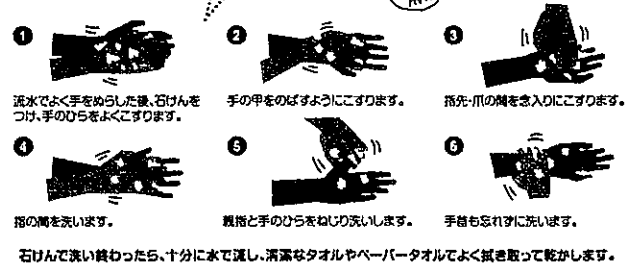
- ※ビタミンA: 緑黄色野菜(人参、トマト、ほうれん草、春菊、かぼちゃ、にらなど)、レバー、卵牛乳、チーズ、魚介類など
- ※ビタミンC: 野菜、果物、しいも類など
- ※ビタミンE: ナッツ類、魚介類、植物油、かぼちゃなど

ほかにも、ビタミンD、ビタミンB群、一部のミネラル、タンパク質、ファイトケミカル(ポリフェノール、タンニンやカテキン、硫化アリルなど)、血行促進に役立つ食品が免疫UPや感染予防に効果があると言われています。

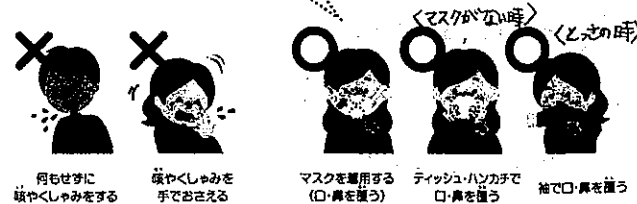


残念ながらこれさえ食べれば免疫力は大丈夫! というような食品は存在しません。また、偏った食事はかえって免疫力を低下させます。いろいろな食材をバランスよくとることがとても大切です。加湿や運動、ストレス解消、十分な睡眠といった健康管理も大切です。次回、食物繊維やオリゴ糖についてご紹介します!

手洗い 正しい手の洗い方



咳エチケット 3つの咳エチケット



正しいマスクの着用

