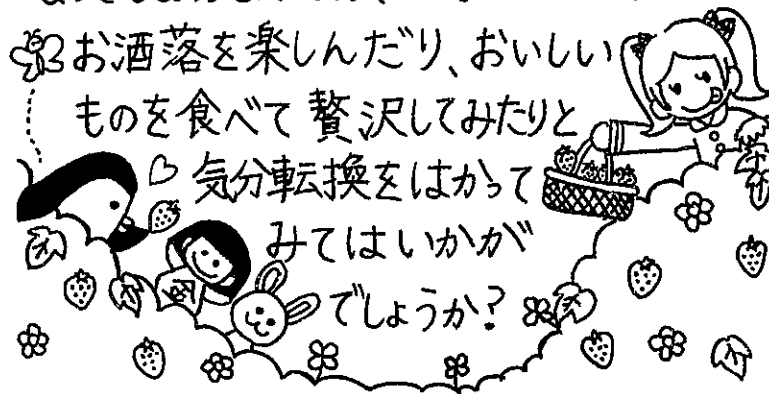


今年のGWは自粛のGWですね…
 自粛が長く続くと、家にいるのも大変な
 体力がいりますね…
 暗い気持ちに
 ならないよう、お家でもちょっと♡
 お洒落を楽しんだり、おいしい
 ものを食べて贅沢してみたりと
 気分転換をはかってみてはいかが
 でしょうか？



新型コロナウイルスから命を守ろう!!

日本では1月下旬から報道され始めた新型コロナウイルス。富山県でも感染者が増えてきています。通常の風邪と見分けが付きにくかったり、そもそも症状が出なかつたりと、自分が気付かないうちに感染しているケースも全国・全世界で多発しています。

〈軽症感染者が訴えた主な症状〉

- ・発熱と咳・咳と鼻汁・発熱と倦怠感・発熱のみ
- ・倦怠感と咳・咽頭痛・嗅覚障害・味覚障害

上記のような症状がみられたらまずは自宅にて静養し、他の人と接しないようにしてください。症状が2日以上続く場合は最寄りの保健所もしくは厚生センターに電話にて連絡し、指示を仰ぎましょう。

〈一人一人が気をつけること〉

- ・人が集まる所へは行かない
- ・換気の悪い所へは行かない
- ・人と接近しない
- ・やむを得ず外に出るときはマスクをつける
- ・症状がある場合は、外に出ない

新型コロナウイルスは、感染しても症状が出ないこともあり、自分が感染しているかどうか分からない恐ろしいウイルスです。

また症状がなくても人にうつるため、自分が知らない間に他の人にうつしてしまう可能性もあります。春になり、お出かけ日和も続いていますが、しばらくの間は、自宅の中で、ゆっくりとした時間を過ごしていきましょう。

おうち時間



食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

1年中手に入る玉ねぎですが、3~5月にかけては新たまねぎがスーパーに並びますね。新たまねぎは柔らかくてみずみずしく、辛みが少ないので「サラダで美味しく食べられます。今回はたまねぎの健康効果を紹介します。

玉ねぎの大事な健康成分は2種類あります。

☆硫化アリル(アリシン、アロピルメチルジスルフェイド)☆
 玉ねぎ独特のにおい、辛み、刻んだときに目かきみるのはこれらの成分が原因です。そんな硫化アリルは血液をサラサラにして動脈硬化や生活習慣病を予防する身体にうれしい成分です。殺菌作用や体温上昇作用もあります。スライスしてしばらく放置しておくとう効果UP。ただし、水にとけやすいので、水にさらしたり茹でてしまうと流れ出てしまいます。

硫化アリルはビタミンB1の吸収を高めるので、ビタミンB1豊富な豚肉と玉ねぎの相性は抜群です!!

☆ケルセチン☆
 ホリフェノールの一種で、玉ねぎの皮や皮に近い部分に含まれている色素成分です。抗炎症作用や抗酸化作用があり、美容効果、生活習慣病予防、認知症予防、消化器がん予防、血管をしなやかにするなど、いろいろな健康効果が報告されています。

皮をよく洗って10分煮出すと、ケルセチンたっぷり玉ねぎ茶の完成です! お手軽で意外と飲みやすいのでおすすめです。



玉ねぎと言えば、餡色になるまで炒めると旨味とコクが増しておいしくなりますね。次回はそれに関連した「メイジン」と「糖化」のお話です。

せっかくのお休み、お出かけしたいですが今は我慢!!ですね。先日、友人と一緒にオンライン飲み会をしました。久しぶりに友人とお話できて良い気分転換になりましたよ。皆様もくれぐれも体調にはお気をつけくださいね♡

