

## ❖感染症対策と胃腸の管理について❖

### ・ 感染症 予防策

- ① 身体の清潔に努める。
- ② うがい、手洗いの徹底。  
人混みではマスクを着用。
- ③ 栄養バランスのとれた**食事** & 十分な**睡眠**をとる。  
☆体調の変化を感じたら、  
早めに病院へ行きましょう。



### 食欲不振・胃腸が不快な時は、消化の良いものを!

<b>卵類</b> 半熟卵 卵豆腐 茶碗蒸し 卵とじ オムレツ	<b>肉類</b> ハンバーグ 肉団子 そぼろ煮	<b>魚類</b> 煮魚 ホイル焼き	<b>大豆製品</b> 煮やっこ 炒り豆腐 白和え
<b>乳製品</b> 加糖ヨーグルト ホットミルク ポタージュ	<b>芋類</b> ポテトサラダ 煮物	<b>果物</b> コンポート 果汁 缶詰 (桃や洋梨)	<b>その他</b> ゼリー 葛湯 春雨の和え物 など

今回はカルタも行いました(^^)  
生活習慣についてのカルタです★

○ 麺類は必ず汁を  
残しましょう

○ もう少しお酒の  
量を控えたら

○ 1日に3食食べる  
これ基本



等です。楽しみながら  
食事について学びました。



## ❖血管と血管年齢❖

血管年齢の老化の主な原因は・・・**高血圧、高血糖、中性脂肪やコレステロールが高い**ことがあげられます。

### <血管年齢の改善>

- ① 健康的な食事
- ② 定期的に体を動かす
- ③ 禁煙



・タバコは1本吸うと**血管が30分硬くなる**状態が続きます  
 ・質の良い睡眠と入浴で体をリラックスさせましょう。  
 → 成長ホルモンは夜10時～2時に、と言われてきましたが、  
 最近**眠ってから3時間**がもっとも分泌されると言われて  
 きているそうです。

### ♡♡♡♡♡ < 次回のお知らせ > ♡♡♡♡♡

日時：2月14日(火) 14:00～15:00  
 場所：1F青ブース カウンター前  
 内容：栄養指導『バレンタイン』～チョコレートのカロリーはどれくらい?～  
 運動指導『骨と代謝』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。皆様のご参加を心よりお待ちしております!!

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 後藤 富沢 村田