

令和7年12月19日 健康講座開催！

次回は令和8年 2月 20日
参加費1000円
健康管理センターまで
事前予約してください。

食べて治して、ハッピーライフ を開催しました。

テーマ：調理実習 寒い冬を乗り切るメニュー

ミニ講話 感染症の予防について

調理実習

朝食をしっかり食べましょう

寒い時期にとりたい栄養素

- ①たんぱく質 筋肉を作り、熱エネルギーを生み出します。
- ②ビタミンB群 糖質・たんぱく質・脂質をエネルギーに変えて体温を上げます。
- ③ビタミンC 鉄分の吸収を助けて毛細血管の働きを維持します。
- ④ビタミンE 血行促進や抗酸化作用があります。

香味野菜や香辛料を活用し、体を温めましょう

腸内環境を整えて、免疫力を上げましょう

今回のメニュー



- ・ごはん
 - ・タンドリーチキン
 - ・小松菜と卵のスープ
 - ・蓮根と牛蒡のポン酢マヨサラダ
 - ・ホットジンジャーレモネード
- エネルギー611kcal たんぱく質23.3g

ミニ講話

寒い時期は、様々な感染症が発生します。感染防止に取り組み、また自己免疫を高めることにより、この厳しい時期を乗り越えることができます。今回は、感染防止策と免疫力を上げる方法について掲載します。

<感染防止対策>

- 1, 手洗いの徹底
外出後や食事前には手洗いをしましょう。
- 2, マスクの着用
- 3, 換気の実施
室内の定期的な換気でウイルスの停留を防げます。
- 4, 健康管理
十分な休養と睡眠をとりましょう。
- 5, ワクチン接種
流行前の接種が効果的です。
- 6, 人混みを避ける
感染流行期には人混みを避けましょう。

<自己免疫力を高める方法>

- 1, 栄養バランスの良い食事を摂る
腸内環境を整える発酵食品を摂るようにしましょう。
- 2, 適度の運動を取り入れる
ウォーキングやストレッチの実施。
- 3, 良質な睡眠をとる
睡眠は7時間以上摂ることが大切です。
- 4, ストレスをためない
趣味を持つ。リラックス習慣を取り入れることでストレス解消しましょう。
- 5, 体を冷やさない
暖かい飲み物や入浴習慣。
体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。