

給食(食育)だより

平成 27 年 11 月 30 日
No. 8
三春町沢石共同調理場



インフルエンザと「かぜ」って何が違うの？

～インフルエンザ～

- ①インフルエンザウイルスによる伝染病です。
- ②急に高く(38℃～40℃)熱が上がります。ぞくぞくとした「悪寒」が出たり、頭や体の関節などが痛くなったりするという症状が出ます。
- ③肺炎や脳症などをおこすことがあり、「**短い期間に重い症状が出る**」ため、**初期の受診が大切**です。

～かぜ(かぜ症候群)～

- ①ライノウイルス、コロナウイルスなどによる、熱が出たりのどが痛くなったりする病気全体のことです。
- ②あまり熱は上がらず、くしゃみや鼻水、のどの痛みなどが主な症状として表れます。
- ③症状は軽いのですが、長引くことが多く、本人の免疫力・治癒力を高めることが回復のポイントです。

似ているところ

- ①ウイルスの付いた物を触った手から目・のど・鼻に感染する。
- ②経過がよければだいたい一週間くらいで回復する。
- ③低温・乾燥に強く、加湿に弱いため冬に出やすい病気。



インフルエンザもかぜも、同じような時期に流行する似たような病気ですが、インフルエンザは命に関わる症状が出やすいため、予防接種などで「防ぐ」ことが大切です。

日常での予防には、ウイルスを手から落とす「手洗い」、のどを洗う「うがい」、鼻やのどの湿度を守る「マスク」、感染の機会を減らすために「人混みを避ける」などがあります。

★連絡事項及び給食のない日について

- ◎沢石小 …12/18(金):おべんとうの日
- ◎御木沢小…おべんとうの日・給食休みはありません。
- ◎北保育所…12/18(金):給食のない日(お楽しみパーティ)
冬休み前の給食は12月22日(火)で終わりです。
冬休み後は1月8日(金)より、給食がはじまります。

※その他臨時のお弁当の日の連絡は、学校からのおたより等をご参照下さい。また、現在給食で使用している食材について産地等の情報が必要な方は学校又は沢石共同調理場までお問い合わせください。(問い合わせ先:沢石共同調理場 tel:62-0220 担当:大山信代)

～インフルエンザが流行する前に～

かぜを防ぐ食事ってどんな物？

～かぜの予防には「ぷるぷる」と「ぽかぽか」～

①粘膜ぷるぷるの体はウイルスを寄せ付けない!



空気が乾燥している冬は、目やのど、鼻の粘膜が荒れやすく、せきやくしゃみからの飛沫も遠くに飛びやすいので、インフルエンザが発生しやすくなります。

そのため、**室内の湿度を高めること(50%以上)**やのどや鼻などの**粘膜を守る**ことが予防の第一になります。

粘膜を守るには、「**水分をとる**」「**水分を体に保つ**」ことが大切です。

ビタミンA(βカロテン)や**ビタミンB群**(肉や魚、豆類)を含む食べ物、**ねばりのある食品**(海草やきのこ、里芋など)、**発酵食品**(みそ、漬け物、ヨーグルトなど)は**粘膜の材料になり、粘膜のうるおいを保つ食品**として知られています。



体から水分が不足すると、粘膜がねばついて働きが弱まり、かぜやインフルエンザに対する抵抗力が弱まります。また、心臓や脳の血管にも影響が出て来ます。**体重1kgあたり30ml**が一日に必要な水分の目安です。飲み物のほかに食事などからも、適切に水分をとるようにしたいですね。



②ぽかぽか温かい体になってウイルス退治!



「**体温が1℃下がると、免疫力は37%下がる**」という話があります。ウイルスを体の中でやっつける酵素や細胞は、体温が下がると働きにくくなるからだそうです。また体温が低いと体全体の代謝も下がるので、体温が低い人は回復も遅れがちになるようです。

体温が下がることを防ぐには「**衣服の調節で体温の低下を防ぐ**」ことと、「**食事や生活習慣でももとの体温を上昇させる**」ことがポイントになります。

しょうが、にんにく、ねぎ、こしょうなどの**辛味のあるハーブ**や**スパイス**、体温の素となる筋肉をつけるための**赤身の多い肉**、血液循環をよくする**ビタミンB群**(肉や魚、豆類)を含む食べ物、糖分や辛味成分のある**冬野菜**(白菜、大根、芋類)を**温かくして食べるのが冬の体温上昇には有効**です。

運動で血液の循環をよくすると効果はさらに上がります。