

！今月のNEWS トピックス！ 諦めないで！冷え性

冬の寒さもいよいよ本番。冷え対策は万全でしょうか。冷えは「ちょっとした不調」と思われがちですが、実は万病のもと。自分で体温の管理が出来るよう自分に合った対処法を見つけましょう。

【冷え症の主な原因】

- ・体内でつくられる熱の量が少ない
- ・体内でつくられた熱を上手く運べない
- ・自律神経の乱れ



【冷え症に伴って起こる症状】

- ・むくみ
- ・集中力の低下、抑うつ感
- ・生理不順
- ・腹痛、下痢、便秘
- ・アレルギー、肌荒れ、しみ
- ・薄毛、脱毛
- ・頭痛、肩こり
- ・かぜをひきやすい
- ・眠れない など

【冷え症の対処法】

- 1、運動・・・例えば1日30分(あるいは3km)を目安に、少し早足で歩く。
- 2、食事・・・1日3食をバランスよく食べる。
- 3、服装・・・首、手、足などの局所を温める。腹巻やカイロを活用するのも効果的。
- 4、入浴・・・38℃くらいのぬるめの湯で10～15分間入る。寝る前に足湯を行うのも効果的。

☆冷えを病気としてとらえ、まずは、食事や服装などの生活習慣で改善しましょう！

参考:きょうの健康 2011.12



ノロウイルスに要注意！！

ノロウイルスは乳幼児から高齢者に至る広い年齢層で急性胃腸炎を引き起こすウイルスで、11月から3月の冬季が最も流行しやすいです。

★主な特徴★

- ・潜伏期間は24～48時間
- ・症状は吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、37～38度ほどの発熱など
- ・感染力が強く、一度かかっても再感染することがある

予防を徹底しよう

- ① 食事前やトイレ後などには、石鹸できちんと手を洗う。
- ② タオルなどを共用で使用するのを避ける。
- ③ 下痢や嘔吐等の症状がある場合、食品を直接取り扱う作業をしない。
- ④ 加熱により感染性をなくすことができるため食品は中までしっかり熱を通して食べる。
- ⑤ 便や吐物の処理をする時は必ずビニール手袋を使用し、素手で行わない。
汚物の消毒は市販の塩素系消毒剤(漂白剤)を希釈したものを使用する。



ノロウイルスの他にインフルエンザ等にも感染しないために、
きちんと予防し、健康で充実した生活を送りましょう！

参考文献: <http://tatuji.net/noro.html>

記事作成: ヒューマンケア学部2年 和仁 舞子さん

今月のテーマ：カリフラワー



カリフラワーにはビタミンCが豊富に含まれていて、熱に強いのが特徴！

ビタミンCは免疫力を高め、風邪を予防する作用があります。

食物繊維も多く含まれていて、便秘改善に効果が期待できます。

加えて、MATS(メチルアリルトリスルフィド)という強い抗酸化作用を持つ物質が含まれており、動脈硬化や血栓ができるのを防ぐ働きがあります。

〈材料〉

カリフラワー：100g

カレー粉：0.6g

穀物酢：10g

みりん：小さじ4/3

薄口しょうゆ：小さじ2/3

A

カリフラワーのカレー風味和え

- 1.カリフラワーは小房に分ける。
- 2.(A)は混ぜ合わせておく。
- 3.(1)を熱湯で歯ざわりよくゆで、ざるに上げる。
- 4.(4)が熱いうちに(3)に加え、よく混ぜる。

〈栄養価〉

エネルギー：53kcal

タンパク質：3.3g

脂質：0.2g

炭水化物：9.6g

ビタミンC：81mg

食物繊維：3.1g

食塩相当量：0.6g

～おいしいカリフラワーの選び方～

しっかりと締まりがあり、
硬いものを選ぶのがポイント！



CanTeen

記事作成：管理栄養学部3年 澤邑 茜さん

表紙デザイン募集中！

平成28年度用「タバコの害についてのリーフレット」の表紙デザインを募集します！

【募集要項】

用紙サイズ：B5

彩色・画材：コンピューターグラフィックやイラスト等自由に
ただし、紙や布などを重ね合わせた厚みのあるものは不可

内容：禁煙推進、タバコの害について

提出先：保健管理センター 保健室

【募集締切】

2015年1月29日(金)

【賞品】

採用された方には図書カード1万円分プレゼント

応募者全員に参加賞(図書カード)プレゼント

【その他】

最優秀作品はリーフレットとポスターに採用し、優秀作品はポスターに採用いたします。

