

## ！今月の NEWS トピックス！

### 流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)の感染が拡大しています！

国立感染症研究所の報告では、2010 年から 11 年にかけての前回の流行以降で最多レベルの報告数を記録しています。また、流行性耳下腺炎の感染警報基準値、注意報基準値を超えた地域も出ています。流行性耳下腺炎は、ムンプスウイルスによって感染します。潜伏期間は 2~3 週間で、片耳または両耳の根元の部分から顎にかけての腫脹、発熱等の症状がみられます。大人がかかると重症化することも・・・合併症として髄膜炎、髄膜脳炎、膵炎、難聴などがあり、思春期以降に感染すると男性には睾丸炎、精巣炎、女性には卵巣炎がみられることがあります。効果的に予防するにはワクチンが有効です。ワクチンを打ってない方は、ワクチンの接種をお勧めします。

参考:厚生労働省、国立感染症研究所 HP

## 食中毒に気を付けましょう

### 食中毒とは



食中毒とは食品に混入した細菌などやこれらがつくる毒素、化学物質(砒素など)、自然毒(フグ、きのこなど)によって起こる健康障害です。その中で、微生物による食中毒が発生件数の 7 割を占めています。一般に食中毒の原因となる細菌などは高温多湿を好むため夏に多く起こります。主な症状は腹痛や嘔吐、下痢などで、下痢は水のようなものや粘液や血液が混ざったものなどが見られます。

### 食中毒の予防法

食中毒を防ぐには「細菌を付着させない・量を増やさない・殺菌する」が 3 大原則です。そのために習慣にしてほしいのが次の 3 つです。

- ①手をよく洗う ②食品、食器をよく洗う ③十分に加熱する

### 家庭で出来る応急処置



- ・体を冷やさない(発熱がある場合は冷やす)
- ・脱水症を防ぐため水分を補給(冷たい水や清涼飲料水は避ける)
- ・嘔吐による呼吸困難や肺炎を防ぐため吐きやすい体位(横向き)にさせる
- ・下痢止め、解熱鎮痛剤は飲まない(整腸剤は有効)



参考文献 [https://www.selfdoctor.net/q\\_and\\_a/2004\\_06/shokuchudoku/01.html](https://www.selfdoctor.net/q_and_a/2004_06/shokuchudoku/01.html)

記事作成:ヒューマンケア学部 2 年 小笠原姫奈さん

# 梅雨を快適に過ごしましょう



梅雨の時期になると、高温多湿によって、蒸し暑くなり、何となく気分が憂鬱になってしまいます。温度湿度調整をしっかり行い、体調管理に気を付けましょう。ストレッチをする、音楽を聴く、お風呂にゆったり浸かるなど、自分に合った室内でのリラックス方法を見つけられるといいですね。

また、洗濯物は部屋干しが増えます。部屋干しをすると洗濯物が乾きにくく、雑菌が増え、洗濯物が臭ってしまいます。そこで今回、梅雨時期の洗濯の仕方や洗濯物の干し方についていくつか紹介します。

- ①洗濯はこまめにする。一度に大量の洗濯をすると、汚れが落ちにくくなります。
- ②洗剤の量は正しく使う。洗剤を多く入れすぎると洗剤が残ってしまい、カビの原因になります。
- ③すすぎの時にお風呂の残り湯を使用しない。お風呂の残り湯には雑菌が繁殖しています。
- ④洗い終わったらすぐに干す。洗濯機の中は多湿のため、雑菌が繁殖しやすい環境です。
- ⑤干す間隔をあげる。干す間隔が狭いと、洗濯物が乾きにくくなります。

梅雨の時期の高温多湿は雑菌が繁殖しやすい環境です。半乾きにせずしっかり乾かし、洗濯物の臭いの原因となる雑菌をできる限り繁殖させないようにしましょう。

## Canteen から今月の献立

### 今月のテーマ トマト



- ★トマトに含まれるリコピンには、日焼け防止&美肌効果 あり！
- ★クエン酸が豊富!疲労回復にも効果発揮！

旬の野菜を味わえるおすすめメニュー

### トマトとアスパラガスのサラダ

#### 材料（1人分）

アスパラガス	30g
トマト	30g
ツナ	15g
穀物酢	1g
オリーブ油	3g
にんにく	1g
食塩	0.3g
こしょう	0.03g

#### 栄養価（1人分）

エネルギー	53kcal
タンパク質	2.4g
脂質	3.2g
炭水化物	9.2g
食塩	0.4g
食物繊維	0.9g

#### 作り方

- ① アスパラガスは下の 1/3 部分の皮をむいて長さ 4 cmに切る。鍋に湯を沸かし、塩少々を加えて茹で、ザルにあげて水気を切る。ツナは、水気を切っておく。
- ② トマトは湯むきして種を取り除き、1 cm角に切る。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ③ ボウルに穀物酢、オリーブ油、塩、こしょうを入れてよくかき混ぜ、トマトとにんにくも加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルにアスパラガスとツナを加えて混ぜ合わせて完成。

トマトは油と一緒に食べることでリコピンの吸収がよくなります🍅



Canteen

記事作成: 管理栄養学部3年 鷺見明里さん、磯村恵美さん