

## ！今月のNEWS トピックス！

### 麻しん(はしか)の感染者が増加しています！

麻しんは麻しんウイルスによって引き起こされる感染症です。空気感染、飛沫感染、接触感染で感染し、その感染力は極めて強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%が発症します。発症すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2~3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。

麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。個人でできる唯一有効な予防方法は麻しんのワクチンを接種し、免疫をあらかじめ獲得しておくことです。麻しんは予防接種で防げる病気です。まだワクチンの接種をしていない方は予防接種を、ワクチンを接種した方でも接種後年数の経過と共に免疫が低下している場合があるので、抗体検査をすることをお勧めします。 参考：東京都感染症情報センターHP、厚生労働省HP

## 10月10日は目の愛護デーです



10月10日がなぜ目の愛護デーかというと、10という数字を横に倒すと、1が眉毛に、0が目の形に似ているからだそうです。さて、この機会に目の健康について考えてみましょう！

### 目に良い食材って何だろう？



栄養バランスのとれた食事をすることは、目の健康と大きく関係していることを知っていますか？ここでは、皆さんの目の健康に役立つ食材たちを紹介します。

#### ビタミンA



レバー、うなぎ、あんこう(肝)

#### ビタミンB1



豚肉、うなぎ、ごま、落花生、大豆

#### ビタミンB2



レバー、牛乳、納豆、さば

#### ビタミンC



ブロッコリー、ほうれんそう、小松菜

#### アントシアニン



ブルーベリー

参考文献：<http://365events.blog.so-net.ne.jp/2013-08-10>

<http://www.rclub2.rohto.co.jp/club/karada/hc008/p3.htm>

<http://touch.allabout.co.jp/gm/gc/299554/>

# ＊保健室からのお知らせ＊

10/22(土)  
10:00~15:00  
In 保健管理センター



保健室 合同祭企画！！

## あなたのカラダ、ホントは何歳！？

### 脳年齢測定

情報処理能力、脳の元気度、有効活用度を分析し、脳年齢を総合判定します。

### 骨密度測定

骨のなかにあるCa、Mgなどのミネラル成分がどのくらいの量あるのかを測定します。



### フラフープ

フラフープはお手軽で長く続けられる有酸素運動です。久しぶりにまわしてみませんか？

「私のカラダって何歳だろう…？」そんな疑問を抱いたあなた！この機会に自分のカラダを調べてみませんか？簡単にチェックすることができます。ぜひご参加ください！！  
イベント参加者にはプレゼント🎁があります♪♪

## Canteen から今月の献立

### 今月のテーマ：かぼちゃ



＊かぼちゃのβ-カロテンで健康維持や視力維持！  
＊食物繊維も豊富で、便秘改善！お腹すっきり



### かぼちゃとひき肉の煮物

#### 材料（1人分）

かぼちゃ	100g
鶏ひき肉	70g
酒	大さじ1
醤油	小さじ1
水	大さじ1/2
みりん	小さじ1
ほんだし	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水(片栗粉用)	大さじ1

#### ○作り方○

- ①かぼちゃは2cm角位に切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ②フライパンを熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、肉の色が変わってきたら①のかぼちゃ、酒、醤油、水、みりん、ほんだしを加えてひと煮立ちさせる。
- ③水溶き片栗粉を加えて手早く混ぜ、器に盛り、お好みでねぎなどを散らす。

#### 栄養価（1人分）

エネルギー	290kcal	たんぱく質	15.2g		
脂質	8.7g	炭水化物	32.5g	食物繊維	3.5g



Canteen

記事作成：管理栄養学部3年 古川 裕美さん