

！今月のNEWS トピックス！

ノロウイルスによる食中毒に気をつけましょう！！

ノロウイルスによる食中毒は、11月～2月に流行し、12月～1月にピークをむかえます。二枚貝などの食品や、人の吐物や便を経由して感染します。感染力が非常に強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

<<ノロウイルスの予防方法>> ——日常生活で気を付けるポイント——

- ①調理の前後、食事の前、トイレの後などこまめに石けんを使って、指の間、爪の内側までていねいに手洗いをしましょう。
- ②二枚貝などの魚介類を調理するときは、中心部分を85℃～90℃で90秒以上しっかり加熱しましょう。
- ③まな板やふきんなどの調理器具は次亜塩素酸ナトリウムに浸すことや、熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱が有効です。
- ④体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調管理に気をつけましょう。

参考：厚生労働省 HP

11月8日は「いい歯の日」



「いい歯の日」は「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という、「8020運動」推進の一環で、国民への歯科保健啓発の強化を目的としています。これを機会にいい歯について考えてみましょう！

虫歯を予防する食生活とは？

ダラダラ食いを止める

虫歯ができやすくなる習慣は、食べる量ではなく、食べる回数が大きく影響します。虫歯にならないようにするためには、時間を決めて間食を取ったり、飲食の回数を減らしたり、規則正しく食事をとることがとても大切です。

就寝前の歯磨き

就寝中は唾液の量が出る量が減るため、お口の中の細菌が繁殖しやすい状態となります。

寝る前には歯を磨きましょう。

一口30回噛む

唾液の分泌を促進することでプラークの形成を防ぐことができます。

歯にいい食べ物とは？

ビタミンCが豊富な**オレンジ**や**みかん**などの**柑橘類**
カルシウムたっぷりの**ミルク**や**チーズ**などの**乳製品**
ビタミンDが多く含まれる**魚類**や**きのこ類**



参考文献：日本歯科医師会 <https://www.jda.or.jp/>

歯医者さんネット <http://www.haishasan.net/>

OKAMURA <http://okamuragroup.com/>

記事作成：ヒューマンケア学部2年 竹田舞衣さん

✿ 保健室からのお知らせ ✿

🍁 合同祭企画「あなたのカラダ ホントは何歳？」報告

10月22日（土）合同祭の中で保健室企画として「あなたのカラダホントは何歳？」を開催しました。高校生、大学生、地域の方、お子様と幅広い年代の方に来場していただき、**参加者 192名**と大盛況でした。脳年齢や骨密度の測定結果が出たときの皆様の反応がとても印象的でした。たくさんのご参加、ありがとうございます。



🍁 インフルエンザの予防接種はもう済みましたか？

インフルエンザは例年 12月～3月頃に流行し、例年 1月～2月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに**約 2週間程度**かかります。**11月中旬頃**までにインフルエンザワクチン接種を終えておくことより効果的です。

Canteen から今月の献立

今月のテーマ：しいたけ



すっきり快便！！しいたけパワー



食物繊維が豊富に含まれる中でも不溶性の食物繊維が多く含まれるため、大腸の働きを促し便秘の解消、予防につながります。

ごはんのお供として是非食べてみてください！！

～しいたけの佃煮～

材料（2人分）

しいたけ 80g
おろししょうが 1g
砂糖 3g
酒 8g
醤油 8g

○作り方○

1. しいたけは笠の部分としいづきの部分に分ける笠の部分はうすく切り、しいづきの部分は細かく刻む。
2. 切ったしいたけと砂糖と酒を鍋に入れ煮る。
3. 醤油、おろししょうがを入れて煮汁がなくなったら完成です。

食物繊維に含まれているβ-グルカンには免疫力を高める効果があります！免疫力を高めて病気に負けない体を作りましょう！

栄養価（1人当たり）

エネルギー 42kcal
たんぱく質 3.1g
脂質 0.2g
炭水化物 8.8g
食塩 1.2g
食物繊維 3.4g



記事作成：管理栄養学部3年 前田 菜那さん