

## ！今月のNEWS トピックス！ インフルエンザを予防しよう！

①流行前のワクチン接種⇒感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効です。



②外出後の手洗い等⇒インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

③適度な湿度の保持⇒空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下してしまいます。加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



参考文献：厚生労働省 令和6年度インフルエンザQ&A

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuleenza/QA2024.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/kekkaku-kansenshou/infuleenza/QA2024.html)

④十分な休養とバランスのとれた栄養摂取⇒体の抵抗力を高めるために日ごろから心がけましょう。

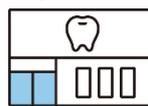
⑤人混みや繁華街への外出を控える⇒飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用しましょう。



⑥室内ではこまめに換気をする⇒窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開け、扇風機等を窓の外に向けて設置しましょう。新型コロナウイルス対策としても、十分な換気は重要です。



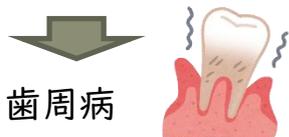
11月8日は「いい歯の日」!  
あなたの歯、健康ですか?



大学生になって、学校での歯科検診もなくなりこれまでよりも歯に対する意識が低くなっている方もいるのではないのでしょうか。今回は大人になるにつれて増えてくる**歯周病**についてお伝えします！大学生のうちから歯を健康に保つ習慣をつけていきましょう！

### 歯周病って何？

1. 歯周ポケット(歯と歯ぐきの隙間)に細菌が侵入
2. 歯肉に炎症を引き起こす(歯肉炎)
3. 歯を支える骨を溶かしてグラグラになる(歯周炎)



### 歯周病になるとどうなる？

- ① 歯が抜ける
- ② 糖尿病に関与
- ③ 血管の動脈硬化に関与
- ④ 誤嚥性肺炎  
(誤嚥すると歯周病菌が肺に到達...)  
など口腔だけでなく**全身にも影響します**

### 歯周病予防は歯垢の除去！

歯垢…細菌のかたまりのこと

毎日の丁寧な  
歯みがき



歯科医院での  
清掃

歯石は自分でとれないため、定期的に歯科医院でとってもらいましょう！

### 糖尿病やたばこも歯周病になりやすくなる！？

糖尿病…身体の防御機構が低下して歯周病になりやすくなります

たばこ…喫煙者は非喫煙者より3倍も歯周病にかかりやすいといわれています

参考文献：厚生労働省・健康日本21アクション支援システム <https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-03-001>

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/teeth/h-03-006>

日本臨床歯周病学会・歯周病が全身に及ぼす影響 <https://www.jacp.net/perio/effect/>

記事作成：ヒューマンケア学部3年

横井 真奈さん

# 冬に食中毒？/ノロウイルスに気を付けよう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、一年を通して発生していますが、特に11月～3月の寒い時期に流行します。手や指、食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖して嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。

## 【予防のポイント】

### 手洗いの徹底

- ☑帰宅時
- ☑調理をする時
- ☑食事をする時



### 調理器具の消毒

- ☑調理器具やキッチンは清潔に！洗浄後に煮沸消毒をするか、塩素消毒液の使用が有効です。



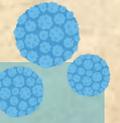
### 中まで火を通して食べる

- ☑生食用以外の二枚貝を食べる時は、中までしっかり火が通るまで加熱する。（中心部を85～90℃で90秒間以上）



### 感染を広げない

- ☑体調が悪い時は調理をしない、させない。
- ☑食中毒になった人の汚物の処理を正しく行う。



## もしかかってしまったら・・・

食後1～2日で症状が出現しますが、まずは病院を受診しましょう。自分で勝手に判断して薬を服用しないこと！下痢や嘔吐をしたら脱水になることがあるので、しっかりと水分補給をしましょう。



参考文献：農林水産省 <https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/norovirus.html>



## Canteen から今月の献立

### 11月が旬の食材：ぶなしめじ



朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、木々の葉も色づく頃となりました。寒暖差の大きい季節ですので、食事から栄養をしっかりととり元気に過ごしましょう。そんな今の季節におすすめな食材が「ぶなしめじ」です！

ぶなしめじの旬は秋から冬にかけてです。ぶなしめじはビタミンB群・食物繊維・カリウムなどが豊富で、疲労回復や腸内環境を整える効果があります。また、食物繊維に含まれているβ-グルカンという成分には免疫力を高める働きがあり、風邪予防にもぴったりです。秋の味覚を楽しみながら元気に過ごしましょう！

### ～しめじとにんじんのきんぴら～

#### 材料<1人分>

- ・しめじ 30g ・にんじん 20g
- ・ごま油 2g(小さじ 1/2)・みりん 2g(小さじ 1/3)
- ・しょうゆ 2g(小さじ 1/3)・砂糖 0.8g(小さじ 1/4)
- ・白いりごま 1g(小さじ 1/2)

#### 栄養価

|       |        |       |      |
|-------|--------|-------|------|
| エネルギー | 48kcal | タンパク質 | 1.0g |
| 脂質    | 2.6g   | 炭水化物  | 3.0g |
| 食塩相当量 | 0.5g   | 食物繊維  | 1.6g |



#### 作り方

- ① しめじは石づきを落として小房に分ける。にんじんは細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを中火で1分炒める。
- ③ しめじを加えてさらに2～3分炒める。
- ④ しょうゆ・みりん・砂糖を加え、汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑤ 火を止めて白ごまを加え、全体にからめる。

