

## ！今月のNEWS トピックス！

新型コロナウイルスは、口や鼻といった上気道の粘膜から感染しますが、目の粘膜組織である「結膜」からも感染する可能性があります。目からの感染を防ぐためにはどのようにしたらよいでしょうか。

### 《どのように目から感染するのか》

咳やくしゃみ、しゃべっているときの唾液に含まれるウイルスが顔にかかり、目の粘膜(結膜)からウイルスが体の中に入り感染する場合や、ウイルスが付いたテーブルや椅子、パソコンのキーボードなどを触って、そのまま手で目をこすったりさわったりした場合にもウイルスに感染する可能性があります。

### 目からの感染を防ぐために――

- 手洗い(石鹸による十分な手洗い) ●アルコール等で消毒
- 洗っていない手で目をさわらない(他人から自分にウイルスを感染させない)。

**目や顔をさわらない・こすらない・手を洗うこと** を心がけましょう。

また、対面で会話をするときの飛沫感染の予防として、**フェイスシールド**も有効とされています。

参考：<http://www.nichigan.or.jp/news/068.pdf>

みなさん最近、運動していますか!?

10月12日は**体育の日**です。



突然ですが。。

「**ロコモティブシンドローム**」という言葉を知っていますか??

- \*家の中でつまづく
- \*立ったまま片足で靴下をはくことができない
- \*横断歩道を青信号のうちに渡りきれない

上記のような日常生活に支障がある人を言います。これは近年、骨や関節、筋肉の衰えが原因で運動器の機能が低下していることにより起こる病気です。

そんな人へ、

**今日からできる運動**

を紹介します。

- \*電車やバスでは立つ
- \*姿勢を正しくする
- \*なるべく階段を使う
- \*和式のトイレを積極的に使用する
- \*ストレッチをして筋肉をほぐす
- \*つま先立ちで歩く
- \*万歩計を使って一万歩を目指す
- \*早歩きをする

参考文献：<https://kentei.healthcare/info/column/season/autumn>

記事作成：ヒューマンケア学部3年 横井 友香さん

## 免疫力を高めよう！！

免疫力とは、「感染・病気・望まない侵入生物を避けるために必要な自己防衛システム」です。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなる、口内炎がよくできる、肌があれる、下痢をしやすくなる、疲れやすくなるなどの症状が現れます。免疫は体の外から入ってくるものだけでなく、健康を害する体内にある敵も見張り対処してくれます。

### 〈NK細胞を活性化する方法〉

#### ①腸内環境を整える

- ・発酵食品（ヨーグルト、納豆、みそ等）、食物繊維（野菜類・海藻類他）を食べる。
- ・便秘を解消する。

#### ②体を冷やさない

- ・身体を動かして筋肉をつける。→激しい運動よりもだらだら運動のほうが、免疫力の値は安定します。
- ・入浴のときは湯船につかって体の芯を温める
- ・夏でも冬でもとにかく体が冷えない工夫をする。

その他にも…笑う（つくり笑いでも効果があります）、音楽を聴く・歌う、熟睡する、自分が心地よいと思うことをする（マッサージ、趣味、楽しい妄想など）も効果があります。



参考文献：https://ibarakis.johas.go.jp/archives/12275

## 今月のテーマ：さといも



里芋の独特のぬめりは、ムチンやガラクトンで免疫を高め風邪を引きにくくするとされています。他にも癌細胞の抑制、血圧抑制作用、悪玉コレステロールの抑制などの効果が期待されます。また、水分が多いので、ほかの芋類に比べてエネルギーが低いです。

### マッシュ里芋の簡単グラタン



トロツと  
おいしい！

#### 材料（2人分）

里芋 180g（4個）  
しめじ 100g（1/2パック）  
玉ねぎ 60g（1/2個）  
ベーコン 20g（2枚）  
塩 0.2g  
牛乳 150g  
コンソメ 1.5g（小さじ1）  
ピザ用チーズ 20g  
ピザ用チーズ（焼き用） 5g  
パン粉 2g（小さじ1）  
パセリ（乾燥） 適量  
こしょう 適量  
サラダ油 5g（小さじ1）

#### 作り方

1. ベーコンは1cm幅に切る。しめじは根元を切り、ほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
2. 里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩をふって水で洗い水気を切る。耐熱容器に入れてラップをして600Wのレンジで3分加熱する。
3. 里芋は半分、熱いうちにつぶす。フライパンに油を入れて熱し、ベーコン玉ねぎを入れて中火で炒める。
4. しんなりしたら、牛乳、コンソメ、つぶした里芋を加えて混ぜ、一煮立ちさせる。
5. チーズを加えて混ぜ、残りの里芋を加えて軽く混ぜる。
6. 耐熱容器に入れて、焼き用のチーズ、パン粉をのせ、トースターで5分ほど焼く。パセリ、こしょうをちらして完成！

#### 栄養価（1人当たり）

エネルギー315kcal、タンパク質 12.7g  
脂質 18.6g、カリウム 1066mg  
食物繊維総量 4.2g、食塩相当量 1.6g



Can'teen

記事作成：管理栄養学科3年 南 紗帆さん