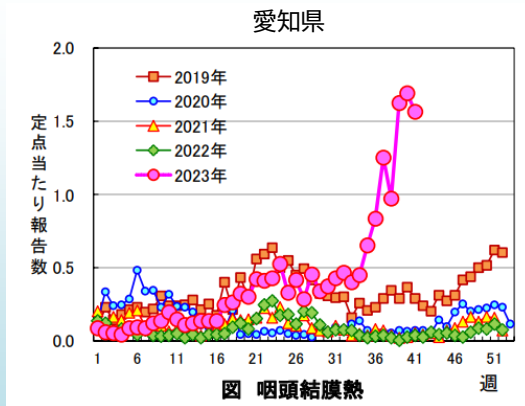


● 今月の NEWS トピックス ● アデノウイルス感染症が流行しています

アデノウイルスは一般的なかぜの原因ウイルスの一つで、たくさんの型(種類)があり、型によって呼吸器症状、胃腸症状、眼の症状、さらには出血性膀胱炎、尿道炎、肝炎など様々な症状が報告されていて、ときには重症化することもあります。

飛沫感染と接触感染に注意します。感染している人の唾や鼻水が手から手へ、あるいはドアノブやつり革、ハンカチなどを介して手に付着し、口や鼻、目などの粘膜に触れることでも感染します。



参考文献: 愛知県衛生研究所「愛知県感染症情報」 <https://www.pref.aichi.jp/eiseiken/2f/kansen.html>

大塚製薬「アデノウイルス」 <https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/quick-tests-for-infectious-diseases/adenovirus/>

気分が落ち込むことはありませんか？

10月も終わり、いよいよ本格的に寒い季節がやってきますね。この時期、気分が落ち込むことはありませんか？ 実は、これは「冬季うつ(ウインター・ブルー)」と呼ばれるもので、ただの気のせいではないのです。ウインター・ブルーを予防して、冬を明るく乗り越えましょう！

ウインター・ブルーにみられる主な症状

- ・気分が落ち込むことが多い
- ・今まで楽しんできたことを楽しめない
- ・ぐったりとして疲れやすい



特徴は「**過食**」「**過眠**」「**体重増加**」!



予防するには？

①日光を浴びる



②規則正しい生活をする



③有酸素運動をする



参考文献: 豊橋ハートセンター (<https://www.heart-center.or.jp/rehabnow/4169/>)

記事作成: ヒューマンケア学部3年 北村 茉愛さん

愛知県で「インフルエンザ注意報」が発令されました(10月26日)

愛知県では県内の医療機関のうち 195 か所を定点として、インフルエンザについて発生動向調査を実施しています。この調査結果によりますと、2023 年第 42 週(10月16日(月)から10月22日(日)まで)における県内のインフルエンザ患者の定点医療機関当たりの報告数(注1)が、国立感染症研究所が定める注意報の指標である「10」を上回ったことから、県内全域にインフルエンザ注意報が発令されました。

なお、過去 10 年で一番早い時期での発令になりました。今後、定点医療機関当たりの報告数が全県平均で「30」を上回った場合には県内全域にインフルエンザ警報が発令されます。

(注1) 定点医療機関当たりの報告数：定点医療機関からの一週間の総報告数÷定点医療機関数

参考文献：愛知県「インフルエンザの発生状況」 <https://www.pref.aichi.jp/press-release/influenza20231026.html>

11月

Canteen から今月の献立

今月のテーマ：長いも



しゃきしゃき、ホクホク、とろとろと、調理法によってさまざまな食感を楽しむ長芋は古くから滋養強壯の野菜として親しまれています。ビタミン B1、ビタミン C、食物繊維、カリウムが多く含まれているため、動脈硬化や高血圧、便秘などの予防が期待されます。今月が旬の長芋の料理をご家庭でも作ってみてください！

長いもと豆腐のハンバーグ



●作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして炒め、冷ましておく。
- ②長いもは皮を剥いて 5mm の角切りにする。
ピーマンとにんじんは皮を剥いてみじん切りにする。
- ③ボウルに胸ミンチ、木綿豆腐、①、②、食塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ④フライパンに油をしいて温め、③を載せて火が通るまで両面を焼く。
- ⑤ハンバーグを取り出したフライパンで A を熱し、とろみが付いたら火を止めて④にかける。ミニトマトを添える。

●材料(1人分)

- ・鶏胸ミンチ…75g
- ・木綿豆腐…75g
- ・たまねぎ…25g
- ・長いも…75g
- ・青ピーマン…7.5g
- ・にんじん…7.5g
- ・食塩…0.1g
- ・こしょう…少々
- ・調合油…9g
- A 穀物酢…15g
- A 砂糖…9g
- A こいくちしょうゆ…15g
- A 片栗粉…1.5g
- A ケチャップ…2.5g
- ミニトマト…2 個



記事作成
管理栄養学部3年
朝原 れな さん