



食育だより



令和5年度 No.9 (2月発行)
潮来市立学校給食センター

立春を迎えて暦の上では春となりましたが、寒さも厳しく、感染症の流行も心配されます。今年度も残り2か月です。進級や卒業の準備に向けて、万全な体調で過ごしましょう。

冬も元気に過ごそう！感染症予防特集！

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

感染予防のポイント① 免疫力を高める食事

「たんぱく質」：免疫細胞のもと

免疫細胞は、主にたんぱく質から構成されています。またたんぱく質は、細胞の免疫機能を活性化させるためにも必要な栄養素です。肉や魚、大豆、卵などから良質なたんぱく質を摂取しましょう。



「発酵食品、食物繊維」：腸内環境の改善

全身の約7割の免疫細胞が腸内にあると言われており、腸内環境の改善は、免疫力の向上につながります。発酵食品には、生きた善玉菌（乳酸菌やビフィズス菌、麹菌など）がたくさん含まれています。この善玉菌にも活動や増殖のために、エネルギーが必要です。そのエネルギー源になる栄養素が食物繊維です。発酵食品だけではなく、善玉菌のえさになる食物繊維も一緒にとりましょう。



「ビタミンA・C・E」：抗酸化作用

呼吸で取り入れた酸素が体内で変化した「活性酸素」は、免疫機能を低下させます。抗酸化作用とは、「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のことです。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	赤ピーマン いちご ブロccoli 柿 キウイフルーツ ジャがいも	アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

感染予防のポイント② 細菌やウイルスを体内に入れない手洗い

手洗いを見直そう！

寒い冬、「水が冷たいから」と手洗いをさぼったり、簡単に済ませたりしていませんか？

様々な場所を触る手には多くの細菌やウイルスが存在しています。汚れたままの手での食事は、感染症の原因となります。



【手洗い前の手】



【石けんで手洗い後の手】

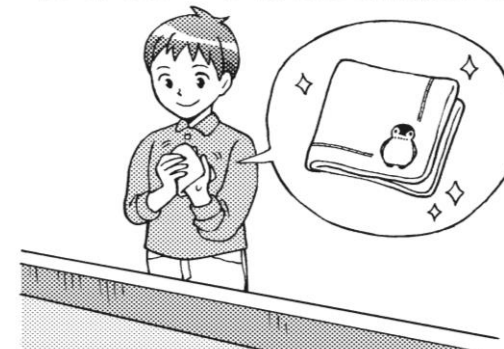
手洗いを見直すポイントは、回数です。

石けんで60秒の手洗い1回と、石けんで10秒の手洗いを2回行った時を比較すると、石けんで10秒の手洗いを2回行ったほうが、残存ウイルスが少ないという実験結果があります。また、親指周りや、爪の間、手首などは洗い残しが多い場所です。注意しましょう。

感染症予防に効果的な手洗いのタイミング



手洗いの後は清潔なハンカチで拭きましょう



手洗いは、食中毒やかぜなどを予防するために、とても大切です。石けんで手を洗った後は、必ず清潔なハンカチやタオルで拭くようにしましょう。さらに、1日使ったハンカチは、きれいに見えても汚れています。そのままにしておくと、病気を引き起こす細菌が増えたり、いやなおいのもとになったりします。ハンカチも毎日取りかえる必要があります。