

栄養課だより



第2号

2015年12月

金上病院栄養課発行

～風邪とインフルエンザの見分け方～

12月から2月にかけての厳冬期は、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。普通のかぜは1年を通してみられますが、インフルエンザは季節性を示し、日本では例年11～12月頃に流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。

また、インフルエンザは、高齢者や小児の場合、**肺炎や脳炎(インフルエンザ脳炎)**などを



風邪とインフルエンザは、ココが違う！

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
症状の出方	のどや鼻	全身に出る
進行	ゆるやか	急激
発熱	38度前後の微熱	38度以上の高熱
主症状 (発熱以外)	くしゃみ・のどの痛み 鼻水・鼻づまり 軽い寒気、頭痛、咳 軽い筋肉・関節痛	咳・のどの痛み・鼻水 全身倦怠感・食欲不振 強い寒気、頭痛 強い関節・筋肉痛



※昨シーズンまでインフルエンザワクチンはA型2種類、B型1種類でしたが、今シーズンからA型2種類、B型2種類の合計4種類のワクチンになります。

※予防には手洗い・うがいをしっかり行いましょう！



お餅は太る!?

餅のカロリーは100g当たり 235kcal

切り餅1個(50g) 当たり 118kcal

丸餅1個(35g) 当たり 83kcal

ご飯のカロリーは100g当たり 168kcal

ご飯1膳(150g) 当たり 252kcal

1食にお餅2個ならご飯よりカロリーは少なくなります。しかし、2ヶ以上食べる人は要注意!

しかもお餅はあんこやきなこなどの甘いものだから食べてしまいますよね!?

甘いあんこきなこは、決してカロリーは低くありませんので、食べすぎに注意が必要です。



適量で楽しもう!

年末年始はお酒を飲む機会が増え、飲み過ぎてしまいがちです。「節度ある適度な飲酒」の中で、1日平均、純アルコールで 20g程度を適量としています。ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、ワインならグラス2杯、焼酎ならお湯割り1合程度です。悪酔いや二日酔いの予防には、お酒と一緒に水やウーロン茶などのノンアルコール飲料を飲むのがおすすめです。おつまみを食べるときも、代謝を助ける栄養が豊富な枝豆やサラダなど野菜中心に、バランスのよい低カロリー食を意識しましょう。

油ものは消化に時間がかかるため、肝臓にも負担がかかります。油ものは消化に時間がかかるため、肝臓にも負担がかかります。また、

管理栄養士による食事相談を行っています。

予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。

☆ 栄養相談 ☆

受付時間	月・火・水・金 8:30～16:30
	木・土 8:30～12:00
相談時間	約 30分



～お餅レシピ～ 「ねぎたっぷり和風ピザ」

《材料》 1人分

- ・切り餅 2個
- ・サラダ油 少々
- ・ねぎ 5cm
- ・醤油 大さじ1/2
- ・ちりめんじゃこ 1.5g
- ・桜エビ 1.5g
- ・とろけるチーズ 10g

《作り方》

- ①ねぎは小口切りにする。
- ②アルミホイルに薄く油をしき、餅をのせオーブントースターで柔らかくなるまで焼く。
- ③餅を取り出し、片面に醤油をぬり、①、ちりめんじゃこ、桜えび、チーズをのせる。
- ④トースターに戻してチーズが溶けるまで焼き、盛り付けたら最後にかつお節をちらす。



抵抗力をつける栄養素と食材

インフルエンザや風邪をひかないためには、ウイルスに負けないように抵抗力を高めておくことがポイント。

バランスのとれた食事を心がけよう。

タンパク質を含む食べ物



しっかりした体をつくり、維持する。

ビタミンEを多く含む食品



血行を良くする作用が

ビタミンCを多く含む食品



体の免疫力を高め、

ウイルスの増殖を抑える。

ビタミンAを多く含む食品



皮膚やのど、鼻の粘膜を強くして、細菌やウイルスの侵入を防ぐ。



にんにく・しょうが
殺菌力や体を温める