



3月の栄養だよ!



3月になると少しずつですが春の訪れを感じますね。

「新型コロナウイルス」が猛威をふるい心配ですが感染予防を徹底し、健康管理を行っていきましょう!!



~新型コロナウイルス感染症対策~

注意

- ①咳や発熱など症状のある人に近づかない。
- ②人の多い場所に行かない。(持病のある人はマスクの着用)
- ③外出時、食事、調理の前後の手洗い。(20秒以上)
- ④室内環境を整える(湿度50~60%換気4、5回/6、8畳で約10分)



~普段の健康管理について~

- ①十分な睡眠:6時間以上(6時間以内は白血球の働きが抑えられる)
- ②バランスのよい食事を心がけ、**免疫力を高める。**

★免疫細胞の7割は腸に集まるため、腸内環境を整える。

★発酵食品(免疫細胞を活性化させる作用がある)

- ③低体温の予防(2月の栄養便りでご紹介)



発酵食品とは?

代表的なものに**味噌、納豆、めか漬、甘酒、ヨーグルト**があります。これらは菌などの微生物によって食品中の蛋白質やでんぷんが分解され、旨味、栄養が向上、そして腸内環境を整えてくれる効果があります。

腸には身体全体の7割ほどの免疫細胞が集まり、病原菌やウイルスから守ってくれています。そのため、よい腸内環境を作ることが免疫力アップの秘訣です。

お勧め発酵食品

- ☆納豆・・・納豆菌は抗菌作用があり胃酸に強く、生きたまま腸に届きます
- ☆ヨーグルト（豆乳）・・・様々な種類の乳酸菌があり。腸内環境を整えます。
- ☆甘酒・・・米を麹で発酵させて作ります。
- ☆ザワークラウト・・・キャベツを発酵させて作る保存食。植物性の乳酸菌です。
- ☆ピクルス・・・お好みの野菜を酢漬け、または自然発酵させた保存食です。



連絡対応について～透析を受けている方～

風邪の症状や強いだるさ、息苦しさ(呼吸困難)37.5℃以上の発熱が2日程度続く場合は下記保健所に相談してください。

福山すこやかセンター保健予防課 TEL084-928-1127(24時間、休日対応)

鶏胸肉の味噌豆乳ヨーグルト漬け



焼き

●材料 2人分●

鶏胸肉皮付き	150g
赤味噌	20g
豆乳ヨーグルト	50g
★おろしにんにく	少々
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
はちみつ	大さじ1/2
油	大さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー	296kcal
たんぱく質	17.3g
カリウム	273mg
リン	145mg
塩分	1.2g

- ① 鶏肉はフォークで穴をあける。
- ② ①を半日～1日ほど★に漬け込む。
- ③ 肉の余分なヨーグルトをおとし、フライパンに油をしき、両面を焼く。
- ④ 肉は食べやすくカットし盛り付ける。好みのゆで野菜を添えて出来上がり。