



保健だより



まだまだ寒い日が続きますが2月4日は「立春」です。少しずつ日が長くなってきましたね。春の訪れはもう少しです。元気に冬を乗り切りましょう！

守っていますか？「咳エチケット」

咳エチケットとは・・・

インフルエンザや風邪は、咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことで感染します(飛沫感染)。

私たちが1回の咳・くしゃみで放出する病原体は2～3mの範囲に1～10万個とされています。周囲にうつさないためには、咳やくしゃみをする時に注意が必要です。そこで、是非守って欲しいのが、「咳エチケット」です。



咳エチケット三カ条

- 一、咳が出るときは必ずマスクを着用すること！
- 二、咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーで口と鼻を覆い、手に触れないようにしてすぐに捨てること！
- 三、咳やくしゃみをした後は、よく手を洗うこと！

2月14日は

♡ バレンタインデー ♡

甘い季節がやってきました♪
でもチョコレートはダイエットの敵！？チョコレートと上手に付き合う方法をご紹介します。

♡ 1日にトータル200kcal未満に

間食はお菓子類・飲み物・アルコールなども含めて1日200kcal未満が理想的。チョコレートをかうときはカロリー表示を確認しましょう。



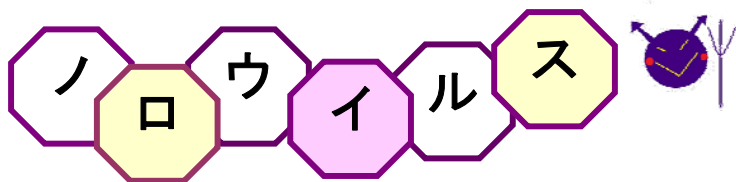
♡ カカオ成分が多いものがお勧め

高カロリー食品として知られるチョコレートですが、チョコレートの成分「カカオ」には、ポリフェノールや食物繊維が豊富に含まれます。チョコレートを選ぶ時はパッケージを確認して、カカオの含有量70%以上のものを選ぶことをお勧めします。カロリー低めでダイエット効果も期待出来るかも・・・。

♡ 食べるなら昼食後や15時～16時に食べよう

夕方～夜遅い時間は、身体の中で脂肪を溜め込もうとするたんぱく質(BMAL1)も増え、働きが強くなります。チョコレートなどのお菓子類を摂るなら、昼食の一部と考えて摂ったり、血糖値やBMAL1が最も低くなる15～16時に摂ることをお勧めします。

冬の食中毒



に要注意！

感染経路

＜食品からの感染＞

- ・感染した人が調理などして汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、過熱不十分な二枚貝など

＜人からの感染＞

- ・感染した人の便や嘔吐からの二次感染
- ・家庭や施設内などで飛沫による感染

症状

＜潜伏期間＞

感染から発症まで24～48時間

＜主な症状＞

・吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。

※症状があるときはすぐに食品を扱う作業をやめましょう。

予防のポイントをしっかり手洗い

○手を洗うタイミングは

- ・トイレに行った後
- ・調理を始める前
- ・料理の盛り付けの前
- ・次の調理作業に入る前

○汚れの残りやすい所を丁寧に

- ・指先
- ・指の間
- ・爪の間
- ・親指の周り
- ・手首



※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。