



ピー・アンド・エス
TOPICS

発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りして
おりますのでご了承ください。

ご自由にお持ち帰りください

冷え込みが増すこれからの時期は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。風邪やインフルエンザに早めに対処するためには、日頃からの予防が大切です。今月は日常における対処法をご紹介しますので、ぜひ実践してみてください。

①手洗い・うがい

ウイルスを体内に入れない基本的な対策として、手洗いうがいは基本です。外出先から戻ったらまず、手洗いうがい！を心がけましょう。

②マスクの着用

人ごみでは特に着用を心がけましょう。飛沫感染のリスクを減らすことができます。

③十分な睡眠とバランスの良い食事

免疫力を高めるため、日頃から栄養価の高い消化の良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。

④適度な加湿と換気

乾燥した空気中ではウイルスが活性化しやすくなると言われています。加湿器などを使って適度な湿度を保ち、こまめな換気をしましょう。

●適度な湿度の目安(室内)：冬場は40～50％
●換気の目安：1時間に1～2回/数分～10分程度の空気の入替え

⑤ワクチン接種の検討

重症化や感染拡大を防ぐ効果があると言われています。かかりつけ医がいる場合は相談しながら適切に接種しましょう。ワクチン接種をすれば絶対にかからないということではありませんが、発病を予防することに関しては一定の効果があるとされています。

風邪っぽいと感じたら…

「あれ？」と思ったら早めの受診を。そして無理せず安静に。症状によっては市販薬が有効な場合もあります。

感染症の予防は「自分で守る」だけでなく「家族や地域の方を守る」ことにもつながります。正しい知識と行動で感染拡大を防ぎましょう。



参考：厚生労働省ホームページ他



「和食の日」は「¹いいにほんしょく(いい日本食)」と読む語呂合わせから制定された記念日です。和食文化の保護・継承の大切さを考えるきっかけの日となっていくよう願いが込められています。そこで今月は、和食の魅力についてご紹介します。

和食文化の特徴

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。「和食」を料理そのものではなく“自然を尊ぶ”という日本人の気質に基づいた“食”に関する“習わし”と位置付けています。

特徴1 多様で新鮮な食材を使い その味わいを生かす

日本は、海・山・川と自然豊かなため各地域で多様な食材が用いられています。また、その味わいを生かす調理方法が発達しています。

青森はホタテの産地！
貝焼き味噌が有名ですね。
秋田だとハタハタを使った「しょつづる」ですね！

特徴2 栄養バランスが良く 健康的な食生活

和食の主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」は栄養バランスがとりやすいと言われています。また、「うま味」を使うことで塩分の摂りすぎを抑えることもできます。

特徴3 自然の美しさを表現

桜やもみじなどの季節の花や葉を料理の飾りに使ったり、季節に合う器を使うなど、自然の美しさや四季の移ろいを感じる工夫をしています。

特徴4 年中行事との関わり

お正月や節分、ひな祭りなどの年中行事には、家族や地域の人たちとの食事の時間を共有することで絆を深めるという役割もあります。

和食クイズに挑戦してみましょう！

Q1 和食に使われる調味料の「さしすせそ」の「し」は「しょうゆ」のことである。○か×か？

A1 答え：× 「さ…砂糖」「し…塩」「す…酢」「せ…しょうゆ」(旧かな遣いで「せうゆ」)「そ…味噌」を表しています。

Q2 ごはんとみそ汁の位置はどちらが正しいでしょうか？

A2 答え：A 「左上位」という古来の考え方の影響から、主食のごはんは左、汁ものは右に配置します。

Q3 和食の基本の味には5つの種類があります。①甘味②塩味③酸味④苦味と、あと1つは何でしょう？

A3 答え：うま味 うま味には、昆布に含まれるグルタミン酸や、鰹節に含まれるイノシン酸などがあります。

近年、日本人の洋食化が進み、和食離れが起きていると言われています。世界に認められた「和食文化」を今一度見直してみましょう。

参考：一般社団法人 和食国民文化会議

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。