健康のひろば

診察

＊　＊　＊　＊　高齢者と肺炎　＊　＊　＊　＊

●保健福祉施設すばる
施設長 清澤　治夫

今年に入って、新型コロナウイルス感染症が流行し、肺炎で亡くなる人が増え、世界中で大きな問題となっています。特に、高齢者にとっては普通の肺炎も含めて重症化しやすく恐ろしい病気の1つです。

高齢者では肺炎になっても発熱があまりないことがあり、せきやたんが出にくい人もおり、食欲や元気がない、だるいという程度の症状しかないこともあります。いつもと様子が違う時には重症化しないうちに早めに医師の診察を受けることをおすすめします。

それでは肺炎を予防するにはどうしたらよいでしょうか？まず、免疫力を高めるためにバランスのよい食事、適度の運動、充分な睡眠、ストレスをためないこと、食後の歯磨きが大切です。

また、インフルエンザ（毎年）と肺炎球菌ワクチン（５年ごと）の予防接種を受け、うがい、手洗い、マスクの使用、人ごみをさけることを心がけましょう。

これから冬に向けインフルエンザの流行も予想されますので、コロナ対策とあわせて気をつけたいものです。

食育だより⑭「和食を食べて健康に長生き！」

芦別市つばさ保育園

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。寒さが近づく中、これからの季節に食べたくなるものは鍋やおでんなどの和食ですね。11月24日は和食の日です。今回はユネスコ無形文化遺産にも登録された「和食」についてお話しします。

和食と言えば、ごはんにお味噌汁・焼き魚・納豆という定食や、行事食であればお正月に食べるおせち料理等があります。和食を食べることで健康に長生きするといわれていますが、どの部分に健康が隠れているのでしょうか。秘密は「発酵食品」と「まごわやさしい」にありました。

和食でよく使われるみそやしょうゆなどの発酵食品は、腸内環境を整えることで免疫力を高めてくれる働き、納豆であればナットウキナーゼという酵素が働き、血液をサラサラにしてくれる働きがあるといわれています。みそや納豆を例に挙げましたが発酵食品の種類によってさまざまな体に良いことがあります。

「まごわやさしい」とは、和食の基本となる食材の頭文字をとったものです。その食材とは、豆類、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ等のきのこ類、芋類。これらの食材を意識した和食にすると、バランスよく食べることができるといわれています。

和食の良いところを取り入れながら、11月24日は「発酵食品」と「まごわやさしい」を意識した和食を食べてみてはいかがでしょうか。

★家庭で食育を実践しよう★
（第３次芦別市食育推進計画より）

- (あ) 朝ごはんをしっかり食べよう
- (し) しょっぱい味は控えめに
- (べ) ベジタブル（野菜）はたっぷりと
- (つ) つかおう！芦別産のおいしい食材
- (し) 食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

栄養士さんおすすめ健康レシピ

タラのネギソースがけ

１人分のカロリー
【123Kcal】

提供：保健福祉施設すばる

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

タラには消化によい良質のたんぱく質が含まれ、筋肉や骨など、体をつくる働きがあります。

長ネギに含まれる硫化アリルは、血行を促進し、体を温めてくれますので、疲労回復に効果的です。

▶材料　２人分……

・タラ80ｇを２切れ・キャベツ60ｇ・長ネギ30ｇ・塩少々・薄力粉小さじ２・砂糖小さじ２弱・しょうゆ小さじ２・穀物酢小さじ１と1/2・サラダ油小さじ１・ごま油小さじ1/4

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

▶作り方……

①タラに塩をふり、薄力粉をまぶす。
②サラダ油を熱したフライパンで❶を焼き、中まで加熱する。
③キャベツはざく切りにして、さっとゆでる。
④長ネギはみじん切りにする。
⑤鍋に砂糖としょうゆ、酢を混ぜて火にかけ、沸騰したら火を止め、ごま油と❹を加える。
⑥❸を皿に盛り、❷をのせ、❺をかける。

☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆