



毎日の食事で免疫力アップ！コロナに負けない体づくり

★みなさん感染対策はどのようになさっていますか？新型コロナウイルスに感染しないためにも、まずは、手洗い・消毒・咳エチケット、3密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避けることが大切です。また、新型コロナウイルスに感染しないためにも普段の食生活が大切です。そこで、食事について3つの大事なポイントを紹介したいと思います。

①欠食をしない！

欠食をすると栄養状態が悪くなってしまい、体の免疫力低下や怪我をしたときに治りにくい体になってしまいます。新型コロナウイルスでも免疫力が低い方は、発症しやすい傾向があります。

②ビタミンDを摂取しましょう！

ビタミンDは免疫の調整に重要な役割を果たしています。体内にウイルスが侵入したときに不要な免疫反応に抵抗し、必要な免疫機能を促す役割があります。このため、感染症に対してとても有効とされています。日本人のビタミンD摂取量は令和元年調べの国民健康・栄養調査では6.9(μg/日)でした。しかし、日本人の食事摂取基準では目安量8.5(μg/日)と現在摂取量が足りていないことがわかります。

※ビタミンDを含む食材・・・(サケ、マグロ、サバなどの魚、レバー、バター、チーズ、卵黄、キノコ類)

ビタミンDは日光浴をすることで体内生成することができます。

③タンパク質を積極的に食べましょう！

高齢者では活動量が低下し、食欲が減退することでフレイル(身体的・精神的な脆弱状態)に陥りやすいとされています。まずは、適切なエネルギー量を摂取することで、特に、タンパク質を多く摂るように注意しましょう。タンパク質が不足すると、免疫機能が低下してしまい感染のリスクが増大します。

※一宮西病院ホームページ引用

木工細工 ～一輪挿し～

2月2日 県営上町アパート(こ茶っこ)でNPO法人吉里吉里国による木工細工(一輪挿し)が行われました。

吉里吉里の吉祥寺の伐採したイチヨウの木を活用した一輪挿しを作成しました。コテを使い木材に絵や文字を書き、最後に試験管を差し込んで完成となります。参加された住民は思い思いの絵や文字をコテで書いていました。

※作成希望の方がいらっしゃいましたら今後、こ茶っこで開催可能ですので、ご連絡ください。



コラム『こころがけ』

【孤独から絶望に陥らないために】

最近、在宅医療や障がい者の社会復帰などに、真摯に取り組んできた医療従事者が犠牲となる事件が立て続けに起きてしまいました。本当に悲しく残念です。これらの事件を起こした人は底知れぬ孤独から陥った絶望があったような気がします。孤独にさいなまれても事件など起こさず生きている方が圧倒的に多いとは思いますが、苦しみや悲しみなどを感じたときに、誰かにそれを打ち明け、時に一緒に涙を流すようなことができれば、どれほど救われることでしょうか。私たち「こころがけ」では、孤独や孤立に苦しむ方々の力になれることを願いつつ、いくつかの動画を制作し、YOUTUBEにアップしてみました。もしよろしければ下のQRコードからアクセスしてみてください。「心の架け橋いわて、動画」で検索することも可能です。



ここからアクセス！

認定NPO法人 心の架け橋いわて(こころがけ)
長谷川朝穂(精神科医師)


今月の「いただきます～す」～金平れんこん～

材料	作り方
○れんこん 200g	① れんこんは皮をむき、薄くスライスし酢水にさらす。
○サラダ油 大さじ1	② ★の調味料を合わせておく。
★しょう油 大さじ1	③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、水を切ったれんこんを炒める。
★みりん 大さじ1	④ 合わせておいた②の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒めたら出来上がり。
★酒 大さじ1	⑤ お好みでいりごまをかける。
★砂糖 小さじ2	
★顆粒和風だし 小さじ1/2	
○いりごま 少々	



★おれんじ通信に記載するレシピを募集しています。(問い合わせ先は裏面のカレンダーに記載しています)

2022 3

	1	2	3	4	5	6
3	10 00 15 00			10 00 15 00		
7	8	9	10	11	12	13
	10 00 15 00		3 9	10 00 15 00		
14	15	16	17	18	19	20
	10 00 15 00			10 00 15 00		
21	22	23	24	25	26	27
	10 00 15 00			10 00 15 00		
28	29	30	31	<hr/> 028-1115 1-1 080-2823-7570 8 30 17 15		
28	10 00 15 00					
	