

感染対策：手洗い・うがい編

手洗いのポイント

洗い残しが起きやすい部分 ●



手の甲



手のひら

- ・指先や爪の間は念入りに
- ・手首、手の甲は洗い忘れやすい
- ・手洗い後のハンドケアも忘れずに

うがいの手順



ブクブクうがい

泡立てるようなイメージで



ガラガラうがいを2回

しっかり上を向き、
のどの奥まで届くように

感染対策：免疫力UP編

体温を上げて免疫力UP！

実は免疫力と体温は深く関係しており、体温が1℃下がると免疫力は30%低下するといわれている程です。血液中には免疫機能を持った白血球が存在し、体温が上がることで血流がよくなり、体の中のウイルスや細菌、がん細胞を素早く駆除してくれます。

体温を上げるには？

体温が下がる主な原因は筋肉量の低下といわれています。ウォーキングやヨガ、筋トレなどの軽い運動がおすすめです。また、入浴や白湯を飲むなど体を温める生活習慣も意識しましょう。



免疫力を下げてしまう習慣



激しい運動



睡眠不足



冷え



食事の偏り



鮭とキノコのガリバタ包み焼き

<材料：2人分>

* 鮭	2切れ
* 塩・こしょう	少々
* しめじ	1/2束
* ブロccoli	4房
* にんにく	1個
* バター	10g
A	酒 大さじ1
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1



作り方

- ① しめじは軸を切り、バラバラにする。ブロッコリーは茹でる。にんにくは芽をとり薄切りにする。
- ② 鮭に塩・こしょうをふる。
- ③ 鮭、しめじ、ブロッコリー、にんにく、バター、Aの調味料をアルミホイルで中身が出ないように、しっかりと包み込む。
- ④ フライパンに③を入れ、その周りにフライパンの底が埋まるくらいの水を加え、蓋をし弱火で15分程度加熱する。
- ⑤ 鮭に火が通ったら、盛り付けて完成。

1人分

・エネルギー	227Kcal
・たんぱく質	25.6 g
・脂質	8.5 g
・炭水化物	8.9 g
・食塩相当量	1.7 g

寒さが増し、体調を崩しやすい季節になりました。鮭などの魚には良質な脂肪が含まれており、免疫力を高めるのに重要な食材です。また、にんにくにはビタミンB1が多く含まれており、風邪予防に効果があるといわれています。免疫力を高めるためには、さまざまな栄養素が必要です。規則正しい食生活を心がけて、冬を乗り切りましょう。