

風邪・インフルエンザ予防4か条

壹、バランスの良い食事・ビタミンをきちんと摂るべし



栄養の偏りや食べすぎは体の調子を崩します。**野菜**が嫌いな方が多いですが、**食べないとビタミン不足になり体調を崩しやすくなってしまいます**。また、間食(お菓子・ジュース・カップ麺など)でお腹を満たして食事を残すのもやめましょう。

貳、体調を整える適度な運動をするべし

いざ運動! となっても続けるのはなかなか難しいですね...
朝の集いのラジオ体操に参加したり、軽いストレッチを続けたり、**気軽に出来る運動から始めてみましょう**。



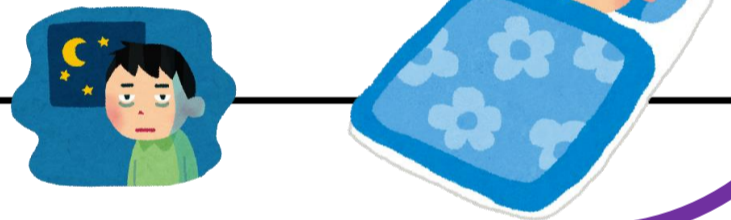
参、手洗い・うがいをきちんとするべし

予防の基本は手洗い・うがいです。パパッと洗ってすぐに食席に着く方が目立ちます。**20秒かけて手を洗いましょう**。(ハッピーバースデーの曲を2回歌うと丁度良い時間になります。)
口のなかのやのどについての微生物を取り除くために、うがいもきちんと行いましょう。



四、十分な睡眠をとるべし

ゲームなどに没頭して目が覚めて眠れない方、多いのではないのでしょうか?
寝不足だと免疫力が低下して細菌やウイルスが侵入しやすくなります。
目が覚めるような活動は避けて、寝るようにしましょう。



おすすめ! メニュー

今回は、冬が旬の『**小松菜**』を使ったチャーハンをご紹介します。
バターとにんにくの風味を効かせるのがポイント! 青菜嫌いな方でも食べやすいですよ♪

材料(1人分)

ごはん 140g	ごま油 1g
焼き豚 15g	しょうゆ 4g
なると 10g	みりん 1g
小松菜 20g	バター 2g
コーン 9g	おろしにんにく 1g
	中華あじ 0.5g

→材料を炒めれば出来上がり!



小松菜にはほうれん草と比べて、**3.5倍のカルシウム・1.4倍の鉄分**が含まれています。



栄養士から一言...

11月に行った嗜好調査の結果で、1番人気は**刺身**でした!! (特に男性) 皆さんの意見を全て反映することは難しいですが... 献立作成のときに参考にさせていただきます。来年もよろしくお願いいたします。

