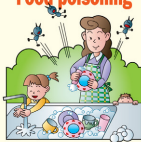




暮らしの  
**健康メモ**

2020

Food poisoning



カレンダー





## 老化の予防に努めよう

あなたは老化を早めるような生活を送っていませんか？たとえば「食べ過ぎ・寝不足・喫煙・お酒の飲み過ぎ・運動不足・疲労血圧高や便秘をおぼろしく食べない・日焼け対策の怠り」など、このような習慣が続けば、骨や脳、血管の老化を早めてしまいます。老化を遅らせるためには、生活習慣を見直すことが何より大切です。いつまでも若々しさを保ち、介護に頼らない生活を送るためにも、悪い習慣は早いうちに改め、老化の予防に努めましょう。

## Anti Aging



## Health promotion

### 食事の量を減らす

肥満の原因の一つは早食いです。脳に満腹のサインが送られる前に一気に食べるのでカロリーオーバーになりがちです。食事は、お腹が半分のものに富んでみる。ゆっくり食べれば八分目になる。そしてよく噛むことを心がけて、無駄なく食事の量を減らしましょう。また、食べる前の食事や飲酒は控へる。



### ●食べ合わせ情報

#### 肉料理には「ひじき」を加えよう

鉄分が少ない人にぴったりの食材、それは「ひじき」です。ビタミンやミネラルの含有量が多く、野菜よりも食物繊維が多いことで知られています。ひじきの菌類は特有の粘性を持つ水溶性の多糖、胃や腸を刺激せず腸下痢（かんげい）：便通を良くする薬）的な効果を見られます。

1	水	1月1日
2	木	1月2日
3	金	1月3日
4	土	1月4日
5	日	1月5日
6	月	1月6日
7	火	1月7日
8	水	1月8日
9	木	1月9日
10	金	1月10日
11	土	1月11日
12	日	1月12日
13	月	1月13日
14	火	1月14日
15	水	1月15日
16	木	1月16日
17	金	1月17日
18	土	1月18日
19	日	1月19日
20	月	1月20日
21	火	1月21日
22	水	1月22日
23	木	1月23日
24	金	1月24日
25	土	1月25日
26	日	1月26日
27	月	1月27日
28	火	1月28日
29	水	1月29日
30	木	1月30日
31	金	1月31日

1	土	2月1日
2	日	2月2日
3	月	2月3日
4	火	2月4日
5	水	2月5日
6	木	2月6日
7	金	2月7日
8	土	2月8日
9	日	2月9日
10	月	2月10日
11	火	2月11日
12	水	2月12日
13	木	2月13日
14	金	2月14日
15	土	2月15日
16	日	2月16日
17	月	2月17日
18	火	2月18日
19	水	2月19日
20	木	2月20日
21	金	2月21日
22	土	2月22日
23	日	2月23日
24	月	2月24日
25	火	2月25日
26	水	2月26日
27	木	2月27日
28	金	2月28日
29	土	2月29日



## ドライマウスに気をつけよう

ドライマウスとは、唾液の分泌量が減ってしまう口腔乾燥症という病状です。症状の一つとしては、「口の中の乾きが3ヶ月以上続く・水を頻りに飲む・口の中がムクムク・口臭」などです。この状態が続くと唾液による殺菌作用が弱くなるため、風邪や歯齦性疾患などに罹りやすくなります。対処法は、ストレスの発散や規則正しい生活リズムの確保など、原因を突き止め対策していくことです。また、食べ物をよく噛んで唾液の出すやすい口腔環境にすることも大切です。

## Dry mouth



### Health promotion

#### ドライマウスの予防

ドライマウスにならないために、毎食後に歯みがきをしましょう。歯ブラシを乾燥を防ぐようにまじり、ブラッシングします。また、1日1回は時間をかけてしっかりみがくこと。舌は専用ブラシなどで磨くべし。また、よくブラッシングし、歯茎に口まわりの熱気を感じるとうがいもしましょう。



#### ●食べ合わせ情報

#### 「ゴボウとレンコン」「大豆と昆布」

ゴボウとレンコンの煮物や、大豆と昆布の煮物など、食物繊維の多い料理は、よく噛むことになり唾液腺が刺激されやすく、唾液の分泌を促します。さらに、はいもを一緒に食べても食物繊維が小腸での水分の吸収を促し、カゼリーオーパーによる乾燥の予防にもつながります。

1	日
2	月
3	火
4	水
5	木
6	金
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水
12	木
13	金
14	土
15	日
16	月
17	火
18	水
19	木
20	金
21	土
22	日
23	月
24	火
25	水
26	木
27	金
28	土
29	日
30	月
31	火

水	1
木	2
金	3
土	4
日	5
月	6
火	7
水	8
木	9
金	10
土	11
日	12
月	13
火	14
水	15
木	16
金	17
土	18
日	19
月	20
火	21
水	22
木	23
金	24
土	25
日	26
月	27
火	28
水	29
木	30



## 食中毒に注意しよう

食中毒の原因の多くは細菌とウイルスです。下痢や嘔吐、腹痛といった病状をおこす急性の感染症です。食中毒予防の3原則は、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌を死滅させる」ことです。まず、調理をする前と食事を始める前には手を洗う。生肉や魚に付着する菌が他の食材にうつらないよう気を配る。調理のときは食材を十分に加熱し、調理器具はしっかり洗う。使い残した食材は冷蔵庫や早く冷凍庫へ。そして、料理は早めに食べ終わるようにしましょう。

## Food poisoning



## Health promotion

### 下痢や嘔吐は水分補給を

下痢や嘔吐がひどいときは、病院で診てもらった方がありますが、症状が比較的軽い場合は、家で安静にして様子を見ましょう。下痢や嘔吐は脱水症状をおこす心配があるので水分補給は必須です。ただし、冷たい水や糖分の多いジュース、牛乳などは腸を刺激するので、お茶やイオン飲料などにしましょう。



### ●食べ合わせ情報

#### 慢性下痢には「お粥と白身魚」

慢性下痢には、腸に刺激を与えず消化吸収のよいお粥と脂肪の少ない魚タンパク質の白身魚の煮物などが有効です。生肉は消化吸収が悪く水分も多いので中絶します。腸管炎の多い食料は避けて、よく煮て食べましょう。回復の兆しが見えたら、徐々に普段の食事に戻していきます。

1	金	5月1日
2	土	5月2日
3	日	5月3日
4	月	5月4日
5	火	5月5日
6	水	5月6日
7	木	5月7日
8	金	5月8日
9	土	5月9日
10	日	5月10日
11	月	5月11日
12	火	5月12日
13	水	5月13日
14	木	5月14日
15	金	5月15日
16	土	5月16日
17	日	5月17日
18	月	5月18日
19	火	5月19日
20	水	5月20日
21	木	5月21日
22	金	5月22日
23	土	5月23日
24	日	5月24日
25	月	5月25日
26	火	5月26日
27	水	5月27日
28	木	5月28日
29	金	5月29日
30	土	5月30日
31	日	5月31日

1	月	6月1日
2	火	6月2日
3	水	6月3日
4	木	6月4日
5	金	6月5日
6	土	6月6日
7	日	6月7日
8	月	6月8日
9	火	6月9日
10	水	6月10日
11	木	6月11日
12	金	6月12日
13	土	6月13日
14	日	6月14日
15	月	6月15日
16	火	6月16日
17	水	6月17日
18	木	6月18日
19	金	6月19日
20	土	6月20日
21	日	6月21日
22	月	6月22日
23	火	6月23日
24	水	6月24日
25	木	6月25日
26	金	6月26日
27	土	6月27日
28	日	6月28日
29	月	6月29日
30	火	6月30日



## 紫外線対策で肌を守ろう

紫外線を長時間浴び続けると、シミ、シワ、たるみなどが増え、皮膚がんになることもあります。肌のダメージは細胞のDNAが紫外線によって傷つけられるため起こります。紫外線は午前10時ごろから午後4時ごろまでが最も強くなるため、外出するときは日傘やツバの広い帽子をかぶり直射日光を避けましょう。紫外線は太陽から直接降り注ぐものだけでなく、空や水中に散乱したり、地面からの反射でも存在しているため、日陰的な対策が必要です。

## UV Protection



## Health promotion

### UVカットのケア商品

UVカットの化粧品やケア商品は、紫外線から肌を守ってくれる良い味方です。しかし、保湿剤や酸化防止剤、香料、防腐剤、界面活性剤、顔料など、添加剤が入っているものも少なくなく、人によっては敏感肌が悪化したり、アレルギーを引き起こす原因もあるので、購入の際は自分の肌に合うか確認しましょう。



### ●食べ合わせ情報

#### 土用の丑の日は「鰻と梅干し」

食べ合わせが善いといわれている「鰻と梅干し」ですが、梅干しは胃酸の分泌を促して食欲を増進させる作用があり、鰻の脂は消化を助けてくれます。医学的にも、栄養学的にも、一緒に食べて体に良い影響を及ぼすということはありません。むしろ、食生活面による食べ過ぎに注意しましょう。

1	水	7月 11日
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	7月 19日
6	月	
7	火	7月 27日
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	7月 25日
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	7月 23日
20	月	
21	火	7月 31日
22	水	
23	木	7月 29日
24	金	7月 27日
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

1	土	7月 25日
2	日	
3	月	
4	火	7月 23日
5	水	
6	木	
7	金	7月 31日
8	土	
9	日	
10	月	7月 29日
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	7月 25日
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	7月 23日
20	木	
21	金	
22	土	7月 29日
23	日	7月 27日
24	月	
25	火	7月 31日
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	7月 25日
30	日	
31	月	7月 29日

1	火	14
2	水	15
3	木	16
4	金	17
5	土	18
6	日	19
7	月	20
8	火	21
9	水	22
10	木	23
11	金	24
12	土	25
13	日	26
14	月	27
15	火	28
16	水	29
17	木	30
18	金	31
19	土	1
20	日	2
21	月	3
22	火	4
23	水	5
24	木	6
25	金	7
26	土	8
27	日	9
28	月	10
29	火	11
30	水	12



## ハウスダストの対策

アレルギー疾患の主な原因はハウスダストです。猫、ダニ、カビ、例外的に花粉、ペットの毛、人のフケや皮屑、食べ物のカスなどを指します。そのほかで、最も問題なのはダニです。またダニだけでなく、花粉や猫、狗の糞など、特に鼻には強いアレルギー性があることがわかっています。人のフケや皮屑、食べ物のカスなどは、ダニの餌になり繁殖を促します。アレルギー疾患の発症を抑えるためには、月よりハウスダストを減らすことが重要です。

## House dust



## Health promotion

### ハウスダストを減らす

今の住環境は気密性が高く快適な空間で、ダニにとっては繁殖しやすい状態になっています。ダニを減らすハウスダストを減らすには、吸引力の強い掃除機でカーペットやソファの隅々まで吸引し、また、エアコンはカビやダニの増殖になるので定期的な手入れが必要で、ほかに窓を開けるなど、換気は必須です。



### ●食べ合わせ情報

#### 「鶏レバーと小松菜」で体質改善

食物アレルギーは、ヒスタミンという物質によって引き起こされます。このヒスタミンの活動を抑えられるのは、ビタミンB6とB12の働きです。また、ビタミンB6の多い「鶏レバー」とビタミンB12を多く含んだ「小松菜」の食べ合わせは貧血予防にもなり、体質改善効果も上がります。

本	1
金	2
土	3
日	4
月	5
火	6
水	7
木	8
金	9
土	10
日	11
月	12
火	13
水	14
木	15
金	16
土	17
日	18
月	19
火	20
水	21
木	22
金	23
土	24
日	25
月	26
火	27
水	28
木	29
金	30
土	31



## 免疫力を高めて健康維持

これからますます寒さや乾燥が強くなっていきます。何となく体がだるい、疲れを感じる、肌荒れや口内炎ができる、などは免疫力が低下していることが考えられます。放っておくと、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどにかかり、重症化すれば肺炎になる恐れもあります。免疫力とは「身体を守る力」のことで、規則正しい生活を送ることにもなる人。過度なストレスの解消が免疫力を高めます。免疫力を高めるために免疫力を高めましょう。

## Immunity system



## Health promotion

### 発酵食品で生活

腸には多くの免疫細胞が集まっており、侵入しようとする病原菌やウイルスなどをブロックする最大の免疫器官です。その腸内環境を整え、免疫細胞を活性化するには、発酵食品を積極的に摂取することです。しかし、摂取した菌は腸内に長く留まることができないので、継続して摂取する必要があります。



### ●食べ合わせ情報

#### 「キムチとオクラ、メカブ」で免疫力アップ

キムチは発酵調味料が豊富で、養生食の代用である乳酸菌を育てる作用をもつ食品です。また、オクラやメカブには多糖類とよばれる粘り成分があり、腸内の腸運動を促やし、免疫細胞の働きを活性化してくれる作用があります。キムチに、オクラやメカブを加えて食べれば効果的です。

1	日
2	月
3	火
4	水
5	木
6	金
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水
12	木
13	金
14	土
15	日
16	月
17	火
18	水
19	木
20	金
21	土
22	日
23	月
24	火
25	水
26	木
27	金
28	土
29	日
30	月

1	日
2	月
3	火
4	水
5	木
6	金
7	土
8	日
9	月
10	火
11	水
12	木
13	金
14	土
15	日
16	月
17	火
18	水
19	木
20	金
21	土
22	日
23	月
24	火
25	水
26	木
27	金
28	土
29	日
30	月
31	火