

❖感染症対策と胃腸の管理について❖

・ 感染症 予防策

- ① 身体の清潔に努める。
- ② うがい、手洗いの徹底。
人混みではマスクを着用。
- ③ 栄養バランスのとれた**食事** & 十分な**睡眠**をとる。
☆体調の変化を感じたら、
早めに病院へ行きましょう。



食欲不振・胃腸が不快な時は、消化の良いものを!

卵類 半熟卵 卵豆腐 茶碗蒸し 卵とじ オムレツ	肉類 ハンバーグ 肉団子 そぼろ煮	魚類 煮魚 ホイル焼き	大豆製品 煮やっこ 炒り豆腐 白和え
乳製品 加糖ヨーグルト ホットミルク ポタージュ	芋類 ポテトサラダ 煮物	果物 コンポート 果汁 缶詰 (桃や洋梨)	その他 ゼリー 葛湯 春雨の和え物 など

今回はカルタも行いました(^^)
生活習慣についてのカルタです★

- 麺類は必ず汁を残しましょう
- もう少しお酒の量を控えたら
- 1日に3食食べるこれ基本

等です。楽しみながら食事について学びました。



❖血管と血管年齢❖

血管年齢の老化の主な原因は、**高血圧、高血糖、中性脂肪やコレステロールが高い**ことがあげられます。

<血管年齢の改善>

- ① 健康的な食事
- ② 定期的に体を動かす
- ③ 禁煙



・タバコは1本吸うと**血管が30分硬くなる**状態が続きます

・質の良い睡眠と入浴で体をリラックスさせましょう。

→ 成長ホルモンは夜10時～2時に、と言われてきましたが、最近**眠ってから3時間**がもっとも分泌されると言われてきているそうです。

♡♡♡♡♡ << 次回のお知らせ >> ♡♡♡♡♡

日時：2月14日(火) 14:00~15:00
 場所：1F青ブース カウンター前
 内容：栄養指導『バレンタイン』～チョコレートのカロリーはどれくらい?～
 運動指導『骨と代謝』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。皆様のご参加を心よりお待ちしております!!

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 後藤 富沢 村田