

栄養だより 1月

こころの医療

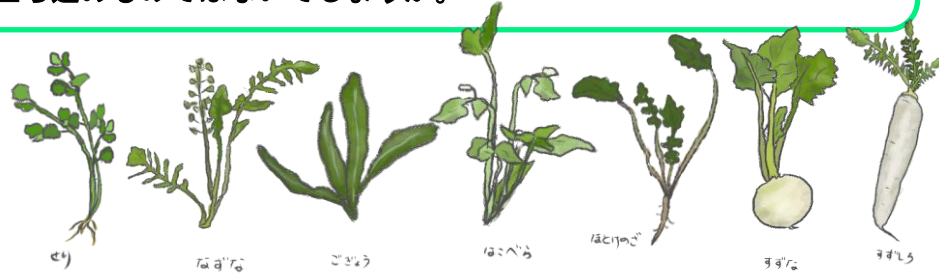
たいようの丘ホスピタル



◇新年あけましていかがお過ごしですか

この季節は初寒といわれるように、ますます寒さが厳しくなって行く時期です。しかし、1月7日（人日の節句）に七草を食べると、ほんの少しあたたかな春の香りが立ち込めるのではないのでしょうか。

七草の話



…ご存知の方も多いかとも思いますが、1月7日に食べられる七草とは、一般的に春の七草を指し、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノギ・スズナ・スズシロがそれにあたります。

七草を食べるといふ風習は地方により異なるようですが、無病息災を祈って食されることが多いようです。

食べ方として代表される七草粥は、消化によく胃腸の休息に一役かってくれます。また、ナズナ・スズナ・スズシロといったアブラナ科の野菜には特有の香り辛み成分が含まれています。

イソチアシアネートの効果

○イソチアシアネートとはアブラナ科野菜特有の辛味成分で、具体的に言えば大根の辛味やワサビのツーンとした辛味の素となる物質です。この成分には、解毒作用や抗酸化力を高める作用があるとされ、がん予防効果も期待されると言われています。

今年も流行期となりました。

インフルエンザにご注意

…インフルエンザ、罹らないためにも特徴と対策を知りましょう。

◇インフルエンザの特徴

- インフルエンザは急に 38~40 度の高熱がでるのが特徴です。
- 倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、症状は 5 日間ほど続きます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあり、体力のない高齢者や乳幼児は特に注意を要します。
- 感染経路は飛沫感染が主であり、くしゃみや咳に含まれるウイルスがそのまま、あるいは空気中に浮遊し、他の人の呼吸器に吸い込まれ感染します。接触感染による感染もあります。

◇インフルエンザへの対策

- 栄養を十分にとる：体力と抵抗力を付け予防しましょう。
- 適度な温度・湿度を保つ：難しい場合はマスクを着用し、口や鼻の温度・湿度を保つようにしましょう。
- 外出後は手洗いうがい：接触感染の予防と、のどの乾燥を防ぎましょう。
- 人ごみはなるべく避ける：ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。