

さつす国見

栄養課通信

平成20年12月号

管理栄養士 三島 由起子



木枯らしの冷たい季節がや

ってきましたが、いかがお過ご

してでしょうか？

年末に向けて慌しくなる中、

風邪やインフルエンザなど気

をつけたいものです。



●風邪とインフルエンザの違いについて●

	インフルエンザ	風邪
発症と進行	急激	ゆっくり
初期症状	悪寒・頭痛	鼻水・くしゃみ・ のどの乾燥感
主な症状	発熱、筋肉痛・関節痛・ 全身倦怠感	くしゃみ・鼻水・鼻づま り・咳・痰・微熱・咽頭痛
発熱	38~40度	高熱になることは少ない
感染経路	接触感染・飛沫感染	飛沫感染・空気感染



☆対策方法☆

・バランスのよい食事を心がけ

る



・こまめに水分補給を行う

・睡眠を十分にとる



・しっかりと休養する

・人混みを避ける



・マスクを着用する

・うがい、手洗いをを行う



・室内を乾燥させないように気
をつける

【旬の食材 春菊】



春菊は、独特の豊かな香りが食欲を増進させ、鍋には欠かせない存在です。



カロテン・ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れを整えたり、ガン予防に効果があります。

また、香りの成分は、自立神経に作用し、胃腸の働きを高めて消化・吸収をよくしたり、咳を鎮めるなどの作用があります。



☆選び方☆



色が濃く、ツヤがありみずみずしく、香りが強いもの。

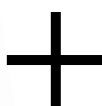
また、茎が太すぎず、茎の下のほうにも葉がよくついているもの。

☆効果的な組み合わせ☆

β-カロテン
ビタミンC



春菊



ビタミンE

南瓜

大豆



さんま

肌のトラブルや
動脈硬化・がん予防

焼き芋収穫祭

まだかな？

あつー！

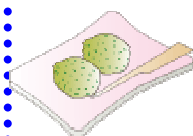
焼き芋が一番！



12月おやつパーティーの予定

5日 たこ焼き

19日 抹茶まんじゅう



11月13日