

！今月のNEWSトピックス！ ~インフルエンザの流行に備えて~

インフルエンザを予防する有効な方法

1. 流行前のワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

2. 外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いは手指などについていたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。



3. 適度な湿度の保持

加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

5. 室内ではこまめに換気をする



6. 人混みや繁華街への外出を控える 飛沫感染等を防ぐことができる不織布製マスクを着用しましょう。

参考文献:厚生労働省 HP <https://www.mhlw.go.jp/index.html> 「令和4年度インフルエンザ Q&A」

大学生の!?糖尿病について

毎年、11月14日を含む一週間を「全国糖尿病週間」としています
太っていないから自分には関係ないと思っている方!

〈糖尿病なりやすさチェック〉

- 不規則な生活をしている
- 運動不足がみ
- 食生活が偏りがち
- お酒をよく飲む
- 早食い
- 清涼飲料水をよく飲む



〈当てはまった方・不安な方に!〉

~バランスの良い食事をとりましょう~

- 👍 丼物など単品メニューをやめる
- 👍 野菜から食べる
- 👍 飲み物はお茶か水
- 👍 ミニ総菜をプラス
- 👍 多量飲酒・喫煙をやめる



【ペットボトル症候群】

基本の血液内のブドウ糖→4-5g に対して
甘いペットボトル飲料のブドウ糖→20-30g
ほぼ全量が急激に吸収されてしまいます…!

できることから少しずつ取り組みましょう!

参考文献: [今から対策したい!若者に増加する糖尿病 | 病気と医療の知って得する豆知識](#) | サワイ健康推進課 (sawai.co.jp)

記事作成: ヒューマンケア学部3年 永井 千恵梨さん



11月8日は(いい歯の日)



普段何気なく歯を磨いていませんか？ただゴシゴシ磨くのでは意味がありません。しっかりとセルフケアを実践し、いつまでも自分の歯でおいしいものを食べ続けるために元氣な歯を維持しましょう。

～～歯を磨く習慣をつけましょう～～

基本的には一日3回。毎食後には、フッ素入り歯磨剤を使ってブラッシングをしましょう。タイミングは食後30分くらいを目安に。寝る前には時間をかけて、一日の歯の汚れを落とすように丁寧に磨きましょう。

～～磨く順序を決めましょう～～

磨き残しがあると、そこからむし歯や歯周病になってしまいます。磨き残しを防ぐ方法は、「磨く順序を決めること」です。

～～定期健診を受けましょう～～

歯科医院での定期的な歯科健診も重要になります。1年に1回は歯科医院を受診し、お口の中をチェックしてもらいましょう。

参考文献：前橋市 HP <https://www.city.maebashi.gunma.jp/soshiki/kenko/kenkozoshin/gyomu/4/2/3/4133.html>

Canteen から今月の献立

今月のテーマ：サツマイモ



最近、急に寒くなりましたね。今回は、ホクホクあま～いサツマイモをご紹介します！！
サツマイモには、食物繊維が多く含まれていることは多くの方が知っているかと思われます。
しかし、今回注目してほしいと思うポイントは**ビタミンC**です！
一般的に野菜のビタミンCは加熱に弱いと言われています。しかし、サツマイモなどのイモ類に含まれるビタミンCは加熱に強いという特徴を持ちます！
そんなサツマイモの簡単に作れる料理レシピを紹介します！

～揚げない大学芋～

●材料(2人分)

	・サツマイモ	1本(200g)
A	・油	大さじ1
	・砂糖	大さじ2
	・みりん	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1
	・水	大さじ1強

●作り方

- ① サツマイモは洗って1口大に乱切りする。
- ② 耐熱容器に①を入れてふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ③ 底の深い鍋やフライパンにAを入れ、とろりとするまで弱火にかけ、②を加える。みつが全体に絡んだら完成。

お好みで黒ごまをかけても good です！
サツマイモをカリッとさせたい場合はみつの鍋に入れる前に油(分量外)で炒めると良いですよ！



栄養成分表示

エネルギー	254kcal
タンパク質	1.3g
脂質	6.7g
炭水化物	43.7g
ビタミンC	25mg