



栄養にゅ〜す

第 57 号

担当管理栄養士 田中友梨



感染症を予防しよう！！



なぜ、冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすいの？

- ①低温・低湿度を好むウイルスが長く生存し感染力が強くなる
- ②乾燥によって、喉や気管支の粘膜が傷みやすくなり、ウイルスが感染しやすくなる
- ③咳やくしゃみによる飛沫（ひまつ）が素早く乾燥し小さくなることで、ウイルスが遠くまで飛ぶようになる といったことが挙げられます。



ポイント

手洗い・うがい・マスクの着用
⇒ウイルスを体内に侵入するのを防ぐ

バランスのよい食事と十分な休養
⇒免疫力を高める

適度な水分補給と加湿
⇒乾燥を防ぐ



今年度は、札幌市保健所から「ノロウイルス食中毒警報」が同一年度内に 2 回も発令されました。このようなことは、平成 25 年度にこの制度を設けて初めてになるそうです。インフルエンザも流行していますのでみなさん十分注意しましょう！！



「納豆」の栄養と豆知識

【納豆の名前の由来】

納豆は「中国に留学したお坊さんによって日本に伝えられ、寺の納所(台所)で作られたので納豆というようになった」と、江戸時代の『本朝食鑑(ほんちょうしょっかん)』に書かれているそうです。他にも「桶や壺に納めて貯蔵していたから」「神様に納めた豆だから」など、様々な説があるといわれています。

【納豆の栄養】

納豆は、蒸した大豆と納豆菌を合わせることで作られます。大豆には人間の代謝に関わるビタミン B 群が、納豆菌にはカルシウムを体内に取り込むために必要なビタミン K が豊富に含まれています。また、納豆菌は腸内環境を整えたり、腸内の善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌の働きをサポートしたりする働きがあるといわれています。腸内環境を整えることで、免疫力のアップにもつながるため、この時期、積極的に摂りたい食品の一つです。

※薬剤の関係で「納豆禁止」の場合がありますので、医師・薬剤師・栄養士にご確認ください。

「納豆」を使ったおすすめレシピ



揚げもち納豆



【材料】(2人分)

- ・納豆…2 パック ・もち…3 個 ・サラダ油…大さじ 2
- ・大根おろし…大根 3cm 分
- ・めんつゆ…大さじ 2 ・こねぎ…適量

【作り方】

- 1) もちは食べやすい大きさに切り、油を熱したフライパンで揚げ焼きにする。
- 2) 1) を器に盛りつけ、大根おろし・めんつゆ・こねぎをかけたら出来上がり。

～栄養成分～ (1人分)

エネルギー 370Kcal	ビタミン B1 0.06mg
たんぱく質 10g	ビタミン B2 0.25mg
脂質 15g	ビタミン K 260 μg
塩分 0.5g	食物繊維 3.7g