栄養科だより

R8年　11月　№178

だんだんと寒さが増してきて、夕暮れがはやくなってきましたね。
季節が秋から冬に移ろっていくのを日々感じております。
今月は、冬に気を付ける4つのことについてお伝えします。

季節の変わり目に気を付けたいこと4選！！

①脱水

冬場は一見汗をかかないので脱水にならないと思われがちですが、尿や気づかないうちに皮膚や呼気から自然に失われています。
脱水にならないよう時間を決めてこまめに水分を摂りましょう。



②感染症



空気の乾燥や免疫力の低下により、インフルエンザやノロウイルスにかかりやすくなります。感染症は、基礎疾患の重症化要因の1つです。手洗いうがいやマスクの着用などの感染症対策をしっかりして予防しましょう。

③乾燥

冬場は、空気の乾燥により肌も乾燥していきます。肌が乾燥するとかゆみや床ずれなどの肌トラブルに繋がりやすくなります。特に入浴後は、肌が乾燥しやすいので保湿や水分補給をしましょう。

④意欲低下

日照時間が短くなったり、寒さで運動不足となり、気分の落ち込みや疲労感、だるさなどの症状が見られます。「規則正しい睡眠や食事をする」「日光を浴びる」「軽い運動をする」などが効果的といわれています。





冬に負けない体づくり！！

冬に負けない体を作るためには、免疫力を上げることが大切になります。免疫力を上げるためには、規則正しい生活、質のいい睡眠、バランスの良い食事が基本となります。
納豆やヨーグルト、キムチなどの発酵食品は腸内環境を整え、免疫機能の向上に寄与します。緑黄色野菜や果物、きのこなどは、ビタミン類を多く含み、抗酸化作用により免疫細胞を守るとされています。
バランスの良い食事を心がけて、寒い冬を乗り切りましょう！



