



ライフケアサプリ

第4号
2021年
春号

「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



免疫とは？

新型コロナウイルスが流行し、約一年が経ちました。ウイルスと深くかかわる免疫についてみなさんにご紹介します

「免疫」とは、細菌やウイルスなどの微生物、または「異物」とよばれる自分の身体に元々ないものから、自分の身体を守る仕組みのことを言います。免疫には「**自然免疫**」と「**獲得免疫**」の2種類があります。

自然免疫

生まれつき持っている免疫で、細菌・ウイルス・寄生虫などの病原体を見つけ出し、攻撃する働きによって成り立っています。咳やくしゃみは自然免疫に分類されます。



獲得免疫

病気のもととなる微生物などの原因を身体に取り組みことで形作られていく免疫のことを言います。ワクチンを打つことは獲得免疫を付けるために行われます。



食物アレルギーも免疫機能のひとつ



免疫が深く関わる反応として、「**食物アレルギー**」が挙げられます。「食物アレルギー」とは、本来は身体に害を与えない食べ物を免疫機能が異物と勘違いしてしまい、過敏に反応し身体に有害な症状（蕁麻疹やかゆみ、咳等）を起こしてしまう状態のことをいいます。

通常は、食べ物を異物として認識しないようにする仕組みが働き、栄養源として消化・吸収しています。しかし、体の何らかのダメージのある部位で食べ物が出会ってしまうと、食べ物を異物として認識してしまい、様々な症状を引き起こしてしまうのです。

栄養科では、入院された患者さま全員に**栄養士が必ず聞き取りを行い、アレルギーの有無を確認しています。**また、アレルギーをお持ちの患者さまには**代替の食事を考案し提供しています。**



効果的なウイルス予防のために

パート
2

私たちが健やかに生活できるのは免疫機能のおかげですが、自らがウイルスを予防することも大切です。前回のライフケアサプリでは正しい手洗いの方法を紹介しましたが、今回は正しいアルコール消毒の方法をご紹介します。スーパーやショッピングセンターなどの身近な施設でも実践できるので、ぜひ参考にしてみてください！



実践してみると意外と長い時間かかることが分かります。普段よりも意識して手指消毒をしてみましょう！



旬の食材レシピ



R e c i p e

春野菜のパスタ



栄養価(1人あたり)

エネルギー	:700kcal
たんぱく質	:15g
脂質	:15g
食塩	:2.5g

材料(1人分)

スパゲッティ(乾)	85g
ツナ	50g
新たまねぎ	80g
キャベツ	80g
にんにく	1/4かけ
オリーブ油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう・パセリ	少々

作り方

1. 玉ねぎ・キャベツは食べやすい大きさに切っておく。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. スパゲッティを表示時間通りにゆでる。
4. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。
5. 香りが立ったらキャベツ・玉ねぎ・ツナを加え炒める。
6. スパゲッティを加え、塩・こしょうで調味する。
7. 皿に盛り、パセリを散らして完成!

ワンポイント アドバイス

- ★スパゲッティを茹でる時に加える塩は、塩味を少し感じる0.9%塩分が目安とされています。(0.9%とは、1000mlの水に対して2.5gの塩を加えた濃度です)
- ★減塩の食事療法を行われている方は、茹でる時に塩を使わないほうが望ましいため、電子レンジでスパゲッティが茹でられる便利グッズなどを使うのもおすすめです。麺もくっつかず、水もしっかり切れて美味しいスパゲッティに仕上がります。



春野菜に豊富に含まれる "ビタミンC"について

春野菜はたくさんの栄養が含まれており、ぜひ食事に取り入れたい食材です。「新ジャガイモ」や「春キャベツ」など、**ビタミンC**を多く含む野菜を食べることにより、がんの発症リスクが低下する可能性があります。

食品に含まれるビタミンC含有量は、長期保存や調理によって減少することがありますが、蒸し加熱や電子レンジをうまく使って調理すると、ビタミンCの損失を減らすことができます。

また、ビタミンCを多く含む野菜は生で食べられるものが多いため、そのまま食べるのもおすすめです。

(疾患の治療上、生野菜を食べることができない方もいます。医師・管理栄養士にご相談ください)



季節の コラム

端午の節句



奈良時代から続く日本の伝統的な行事です。当時の日本では、季節の変わり目であった節句の日に病気や災厄を避けるため、薬草摘みや菖蒲を飾る文化がありました。時代の移り変わりとともに男の子の節句に変わっていき、こいのぼりを飾るようになりました。こいのぼりは登竜門の伝説にちなみ、「どんな環境でも耐え、立派に成長するように」と出世を願って現在でも飾られています。

編集後記

寒い冬が終わり、暖かい季節になりました。花粉症や季節の変わり目で風邪もひきやすくなりますが、食事・睡眠・適度な運動を基本とし規則正しい生活を送るよう心がけましょう!

また、栄養科では個別に栄養指導を行っております。普段の食事で気になることがありましたらお気軽にご相談下さい。次回夏号もお楽しみに!!

Instagramもチェックしてね!!

アカウントID **ims_fujimi_eiyou**

栄養科の公式Instagramです。食事のメニューや取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね!



— 編集・発行 —



イムス富士見総合病院 栄養科

住所: 埼玉県富士見市鶴馬1967-1

TEL: 049-251-3060(代表)

ホームページ: <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>