



クアハウスだより

第275号

注意！インフルエンザ流行中！

毎年冬に大流行するインフルエンザ。まだしばらく、猛威を振るう時期が続くと考えられています。手洗いやうがい、マスクの着用など、基本的な対策はしっかりしないといけません。インフルエンザなどのウイルスに対抗できるような免疫力をつけることも大事です。

免疫力を高めるには・・・

免疫力のポイントは腸！食事で体内に入ってきた栄養を消化・吸収し、排泄している腸内環境を整えることで免疫力の低下を防ぐことができます。ヨーグルトや漬物、味噌といった発酵食品や食物繊維、トマトやリンゴ、お茶などに含まれるポリフェノール、青魚に多く含まれているEPAなども、腸における免疫力に大きく関わっています。

また、免疫細胞を活性化させるためには、細胞の主成分となるたんぱく質も必要です。免疫細胞を保護するためにはミネラルを、細胞の免疫機能を維持するためにはビタミンAやビタミンEが必要になってきます。

とは言っても、何をどれくらい食べれば良いのかは分かりにくいので、肉や魚などでたんぱく質を摂り、サラダや煮物などでビタミンやミネラルを摂るなど、おかずの種類を増やすことが1番です。



食事以外でも・・・

皆さん、ご自分の平熱を知っていますか？「体温が1℃下がると、免疫力は30%落ちる」と言われています。平熱が36℃を切っている人は注意が必要です。

それを改善する方法の1つが「筋肉をつけること」。筋肉は常にエネルギーを代謝して熱を作っています。体温のうち40%が筋肉から産生されているとも言われているので、ダイエットをする時も、筋肉は落とさないようにしましょう。

体温が上がると免疫力が上がる理由の1つが血行促進。血液には、免疫を担当する細胞が集まっている白血球があります。これが体内の隅々を巡ることで免疫力が発揮されます。

オムロン 健康コラム はじめよう！ヘルシーライフ より引用

Let's Walking ♪

1月14日(日) 新春ウォーキングへ行ってきました。天気にも恵まれ、冬らしく澄んだ空気のお陰で海沿いの景色も遠くまでよく見えました。幸先良いスタート。健脚目指して、今年も楽しく Lets walking (*^-*)



第4回 マイヘルスデー ～身体も心もほっとリラックス～

日にち:3月4日(日) 参加費:600円(65歳以上 500円) クアハウス入館料・測定料含む ※要申込

講演・実習内容	
講演・体験	講演 11:00~11:45 「アロマであったか冷え性予防」 アロマコーディネーター 新宅 真紀 先生
	ハーブティー試飲体験 第1部 10:30~11:00 第2部 13:30~14:00 ※先着35名様！
実習	リラックスヨガ 11:00~12:00 フリーインストラクター 越智 友海 先生
	アロマ de フットコンディショニング 13:50~14:10 アロマコーディネーター 新宅 真紀 先生 フリーインストラクター 西山 千恵子 先生
	ピラティス実践 13:55~14:55 フリーインストラクター 松本 亜矢子 先生
■各種測定■ 10:00~14:00 体組成診断・血管年齢・骨密度 長座体前屈・握力・脚筋力 など	
★実習は定員になり次第締め切らせていただきます。	
	あしあったかフットコンディショニング 14:00~14:45 フリーインストラクター 西山 千恵子 先生

野菜を食べよう 今月の野菜「カリフラワー」

カリフラワーは、疲労回復や美肌作りに必要なビタミンCが豊富で、加熱しても損失しないのが特徴。茎にもビタミンCが豊富なので、捨てずに刻んでスープに入れたり、炒めたりして食べましょう。茹でる時は、小麦粉を水で溶いたものを加えるとふっくら仕上がります。さらにレモン汁や酢を入れると、より白く仕上げる事ができます。保存はラップに包んで野菜室へ。時間が経つと白い部分は汚くなるので、茹でてから冷凍しておくのも良いです。

☆カリフラワーの土佐煮☆ (4人分)

カリフラワー	400g
だし汁(かつおだし)	150cc
濃い口しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1.5
酒	大さじ1

1人分のエネルギー量 62kcal
塩分 0.8g

今治市役所 健康推進課 管理栄養士

- ①カリフラワーは小房に分ける。
- ②鍋にかつお節以外の調味料を煮立て、カリフラワーを入れたら、蓋をしてふつふつするぐらいの火加減で柔らかくなるまで煮る。
- ③火を止めてかつお節を加え、全体をざっと混ぜたら、余熱で味を含ませる。

第9期 日曜チャレンジ ダンスエクササイズ & キックボクササイズ II

日にち:2月4日・11日・25日
時間:13:40~15:10
参加費:510円(クアハウス入館料含む)

☆ こども無料開放日 ☆

2月11日(日・建国記念の日)
中学生以下の方は入館料無料!

◇クアハウス今治◇
〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地
TEL 0898-47-0606
FAX 0898-47-0882
HP <http://www.k-i.spa.server-shared.com>
営業時間 10:00~21:30
休館日 火曜日



のぞいてみてね!