

クアハウスだより 第284号

インフルエンザに打ち勝つ身体を目指す!

インフルエンザは、11月～12月頃からチラホラ始まり、ピークは1月～3月。予防対策の基本は、手洗い・うがい・マスクの着用!そして、**食事でも対策は可能です。**しっかりと栄養を摂ることで免疫力も高まり、インフルエンザウイルスだけではなく、その他のウイルスにも強くなっていきます。

★生姜

生姜の中には、鼻づまりを解消し、咳を抑える働きがある、セスキテルペンという物質が含まれています。また、新鮮な生姜を摂取すると、粘膜に付着したウイルスと戦う力である、抗ウイルス性物質の分泌を促す効果もあります。

★納豆やヨーグルトなどの発酵食品

特に納豆には強い抗菌作用があり、O-157やサルモネラ菌も予防するといふほどです。抗ウイルス作用のあるジピコリン酸という成分が、ウイルスから感染する病気の予防に効果があると言われています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、免疫細胞を活性化させる効果があります。

★にんにくや玉ねぎ

にんにくや玉ねぎなどの香りの高い球根の植物は、免疫力を高めてくれます。にんにくに含まれるアリシンという辛味の素になる栄養素は、ウイルスや細菌から身体を守る効果があることも分かっています。

★ビタミンD

魚類やキノコ類に多く含まれており、免疫力を高める・インフルエンザなどのウイルス予防効果・大腸ガンや一部のガンの発症リスクの低下などに効果があります。ビタミンDは別名「太陽のビタミン」と呼ばれ、日光浴をすると生成されます。

インフルエンザの予防接種は受けてから効果が出るまで2～3週間かかり、3～5ヶ月程度で効果が薄れていきます。インフルエンザの流行時期から考えると、10月～11月に予防接種を受けるのが良いとされています。遅くても、年内には予防接種を受けましょう!

「季節の病気ナビ」より引用



Let's Walking♪



広島県尾道市 因島

10月7日(日)、因島ウォーキングへ行ってきました。曇り空でのスタートでしたが、徐々に晴天へ!ほとんどの方が白滝山の山頂まで挑戦しました。

10月21日(日)、秋のバラ香るウォーキングへ行ってきました。夏を思い出するような陽射しと、秋風の涼やかさに笑顔満開のウォーキングとなりました。

今治市 菊間町



館らわか

紅葉狩りウォーキング Part. 1
11月18日(日)
新居浜市
マインドピア別子

紅葉狩りウォーキング Part. 2
11月25日(日)
玉川町
鈍川溪谷

◇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-ispa.server-shared.com/>
営業時間 10:00～21:30
休館日 火曜日

のぞいてみてね!

第61回 健康セミナーのご案内 ～一生歩く!足の指使えていますか?

【各種測定】足裏バランス測定・体組成測定・骨密度など
【日替わり運動実習&講演】

健康は足元から～

	12月1日(土)	2日(日)	3日(月)
午前	実習 ①11:00～11:30 ②11:40～12:10 「青竹エクササイズ」 クアハウス今治 トレーナー	講演 11:15～ 「一生歩く!足の指使えていますか?」 健康は足元から 藤田医院 院長 藤田 敏博 先生	実習 スタジオ「青竹エクササイズ」 プール「脚を強くする水中運動」 クアハウス今治 トレーナー
午後	講演 13:00～ 「アーキが姿勢をつくる正しい靴の選び方」 くつ家 ともだ 友田 康貴 氏	実習 13:00～「青竹エクササイズ」 実習 13:30～「背中スッキリ体操」 クアハウス今治 トレーナー	講演 13:00～ 実習 14:00～ 「足の指使えていますか?」 ～良い姿勢は足元から～ 星野鍼灸接骨院 院長 星野 泰隆 先生
	実習 14:00～「エアロフット」 クアハウス今治 トレーナー	実習 14:00～「エアロフット」 フリーインストラクター 西山 千恵子 先生	

※実習は定員になり次第締め切らせていただきます。お早目にお申込みください!

野菜を食べよう 今月の野菜「きのこ」

☆きのここと三つ葉の職人あえ☆(2人分)

きのこはビタミンB群や食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンB群は、糖質・脂質・タンパク質の代謝をサポートする役割を担っています。

今では1年を通じて店頭に並んでいるきのこ類。旬のこの時期に、積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

1人分のエネルギー量 17kcal
塩分 0.4g

エリンギ	1本(40g)	しめじ	100g
すだち果汁	1個分	三つ葉	10g
しょう油	小さじ1	焼きのり	全型1/4枚

①エリンギは細めに裂いて半分の長さに切る。しめじは石づきを除いて小房に分け、エリンギとともに沸騰したお湯で茹でる。②三つ葉はさっと茹でて水気を絞り、2～3cmの長さに切る。③きのこにすだち果汁を混ぜ、さらに三つ葉としょう油を加えて混ぜる。最後にのりを加えて軽く和える。

今治市役所 健康推進課 管理栄養士