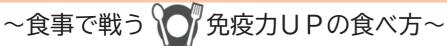
# 健康メッセージ





身体の栄養状態がよいと、自分の免疫力がしっかり発揮されます。 新型コロナウイルスを始めとした感染症を予防するためには、

①栄養バランスのよい食事を食べること

②免疫力を高める食材を食べること がポイントです。



#### ①栄養バランスのよい食事

#### ★栄養バランスのよい食事とは、

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル (五大栄養素)…などが、偏りなく取れる食事のこと。

### 【ごはん、メインのおかず、やさい】

をそろえるだけで実践できる!!

#### 手⊌ばかり栄養法を使って→→

幼児期から高齢の方まで、同じ方法で栄養管理 できます!まずは1食分から試してみてください♪ 足りない時のちょい足し食材。

●ヨーグルト、納豆(メインのおかず) ●野菜100%ジュース (やさい

#### 1食あたりに食べる目安量。 食べる人自身の手を使って考えます。



米・パン・麺類・(芋類) ⇒炭水化物(糖質)を多く含む 1食あたり手のひら2つ分 (お茶碗1つ分)



肉・魚・卵・豆・豆製品 ⇒たんぱく質・脂質を多く含む 1食あたり手のひら1~2つ分



野菜・海藻・キノコ類 ⇒ビタミン・ミネラルを多く含む 1食あたり手のひら2つ分 (生で)組み合わせて120g程

### ②免疫力を高める食材

①のように栄養バランスを整えたうえで、免疫力を高める 食材を積極的にとると効果的です。

#### ●腸を元気にする食品

栄養の吸収を行う腸は免疫に関係します。善玉菌や食物 繊維を多く含む<mark>発酵食品や野菜類</mark>が腸の働きを活発にし ます。

#### ●ビタミンCで粘膜を強化

病原菌が侵入しないように体を守る喉・鼻の粘膜を丈夫 にする働きがあります。果物や緑茶等で摂取しましょう。

## 免疫力UP!オススメ食品



### 【ヨーグルト】

ヨーグルトに含まれる豊富な乳酸 菌が、腸内の善玉菌を増やし、免 疫力が高まります。

#### 【緑茶】

ビタミンCを手軽に摂取できま す。整腸作用も期待できるので、 免疫アップに効果的です。



## 【納豆】

腸内環境を整えるのに加え、たん ぱく質摂取により、体内の免疫力維 持に効果を発揮します。

▼コラム~肺炎と食事~▼ 町では、肺炎が原因の死亡割合が埼玉県を大きく上回る結果となっています。

⇒肺炎での死亡割合 神川町:13% 埼玉県全体:8%(平成29年死亡状況 神川町健康課題分析より) 肺炎は、75歳以上の方に特に多くみられます。上記の感染症予防に加えて「口の中を清潔に保つ」「よく噛み、 ゆっくり飲み込む」などの工夫でも予防できます。普段の食事・生活から意識していきましょう。

問合せ:子育て相談窓口 な 0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

項目	日時	場 所	内容・その他		
にこにこ相談日 〜妊婦さんから 子育て相談〜	毎週水曜日 午前9時20分~11時20分 ※電話等でお申込みください。	保健センター	妊娠中のことや、お子さんに関することをご相談ください。お子さんの身長・体重の計測も行っています。 ※9月9日(水)はお休みとなります		
療 育 相 談 心 理 相 談	お子さんの健やかな成長を応援するため理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による相談を行っています。「言葉が遅い」「発音が不明瞭」「なかなか歩かない」など発育・発達面の心配ごとなある方は、子育て相談窓口へご連絡ください。				

項目	対 象	日 時	内容・その他
1歳6か月児健康診査	平成30年12月~ 平成31年2月生まれ	<b>9</b> 月 <b>24</b> 日(木) 受付時間:対象者に通知	身体測定、内科診察、歯科診察、育児相 談、歯みがき相談など
3 歳 児健 康 診 査	平成29年4月~5月生まれ	<b>9</b> 月 <b>28</b> 日(月) 受付時間:対象者に通知	身体測定、尿検査、内科診察、歯科診察、 育児相談、歯みがき相談など

※該当児には、案内通知を郵送します。通知が届かない場合は、上記子育て相談窓口までお問合せください。

#### ◆全国共通救急電話相談ダイヤル(24時間365日対応)

急な病気やけがに関して、相談員(看護師)が医療機関を受診 すべきかどうかなどをアドバイスします。相談者の年齢は問いま せん。

#### **25**#7119

#### 本048-824-4199(IP電話などの場合)

※☎#7000(大人の救急電話相談)と☎#8000(小児救急 電話相談)も今までどおりご利用できます。

#### ◆休日急患診療所(内科系疾患)[本庄市児玉郡医師会]

本庄市保健センター(本庄市民文化会館となり)内で、内科系 で比較的症状が軽く、入院の必要がない方の診療を行います。

#### **2**0495-23-3322

※診療以外に関するお問い合わせ・電話相談はご遠慮ください。

**診療日** 日曜日·休日·年末年始(12/30~1/3) 平日木曜日夜間

午前9時~正午、午後1時~4時、午後7時~10時

広告は、広告主の責任において町が掲載したものです。

※平日木曜日夜間は、午後8時~10時

※健康保険証を持参してください。

※夜間の診療は午後9時45分までに受付をしてください。

#### ◆救急車を呼ぶほどではないけれど

救急車を呼ばなくても病院等へ行くことが出来る場合、そん な時の医療機関の情報をご案内します。

☎0495-24-1119(24時間対応)

児玉郡市広域消防本部

- ◆新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター 本0570-783-770(土日祝日も含め24時間受付) FAXO48-830-4808(埼玉県保健医療政策課内)
- ◆在宅当番医療機関(午前中のみ)

月日	医療機関名	<b>☎</b> 0495
9月6日(日)	五十嵐整形外科医院	24-2313
9月13日(日)	池田レディース ク リ ニ ッ ク	22-2048
9月20日(日)	彩の丘クリニック	71-7166
9月21日(月·祝)	あたご山クリニック	22-8733
9月22日(火·祝)	黒岩整形外科医院	34-0551
9月27日(日)	小林クリニック	23-3371
10月4日(日)	恵南クリニック	24-0008
10月11日(日)	したら眼科クリニック	33-8333
·		·

※当番医は変更になる場合がありますので、確認してから おでかけください。

広告

21 KAMIKAWA 9月号 KAMIKAWA 9月号 20