

# 中央区社会福祉協議会

## ふれあいセンターもも通信③

問い合わせ先: 中央区上本町西2-5-25 ふれあいセンターもも TEL:06-6763-8139

### ウィルス予防・夏バテ予防 ● ポイントは免疫力UP! 「運動」「手洗い」「睡眠」「笑顔」「食事」

#### ①運動

- 気軽にできる運動を積極的に取り入れる
- 運動をして、体温をあげることで免疫力アップ

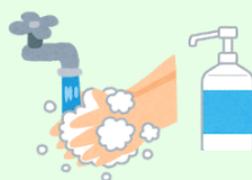


ももの職員による  
①自宅で行える体操  
動画→



#### ②手洗い

- 基本は流水と石鹸による手洗い
- 手指消毒用アルコールによる消毒



②脳トレ手洗い動画をアップしています。



#### ③睡眠

- ぐっすり眠って体を休める
- 室内の温度は約28度、湿度は50~60%を目安に  
扇風機やエアコンを活用



#### ④笑顔

- 笑いでNK細胞(☆)を増やして、免疫力アップ



(☆)NK細胞  
生まれながらに備えている  
体の防衛機構として働く細胞

#### 【18歳と81歳の違い】

(2015年10月29日に放送された「笑点」で出たお題を一部ご紹介します。)

- ときどきが止まらないのが18才、動機が止まらないのが81歳
- 偏差値が気になる18才、血圧・血糖値が気になる81歳
- 恋で胸詰まらせる18才、餅をのどに詰まらせる81歳



#### ⑤食事

- 1日3食の食事を摂る
- バランスに配慮した食事を心がける
- 有効的な水分補給をする



裏面に夏バテ予防レシピを  
掲載しています☆

#### 水分補給のポイント

- 《必要な量》約1.2ℓ(1日3食の食事からも水分補給となる)
- 《飲み方》一気に飲まず、少しずつこまめに
- 《温度》常温が望ましい、またはやや冷たい(\*胃腸の弱い人は温かいもので)
- 《タイミング》1時間に1回程度(活動する前)
- 《どんなもの》麦茶(カフェインが0、ミネラルの含有)が最も良い  
緑茶やウーロン茶、コーヒーはカフェインが多く、利尿作用で  
水分の排泄が多い(ビール1ℓ飲むと、1.5ℓの尿が出る)  
大汗をかいたときは吸収の早いスポーツドリンク(常用しない)  
トマトジュースなど抗酸化成分の多いものも効果的(1日1杯程度)



参照: ・NPO法人ケアプランニング NEST 管理栄養士 為房恭子氏  
・厚生労働省熱中症関連情報《[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/kenkou/nettyuu/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/)》  
・コロナウィルスの予防のための筑波大学久野研究室からのお知らせ《<http://www.twr.jp/news/2020/03/10/7732.html>》

夏バテ予防で特に重視したい栄養素は、①カリウム（細胞内の脱水や熱中症を予防する、筋肉の収縮を助ける、汗をかくと塩分とともにカリウムも排泄される）②ビタミンB1（糖質の分解に必要、不足すると疲労しやすくなり倦怠感を感じる）③クエン酸（疲労物質を抑える）です。それらが効果的にとれるレシピをご紹介します。

NPO 法人ケアプランニング NEST 管理栄養士 爲房恭子さん監修



## 夏バテ予防レシピ

### 豚肉と夏野菜の甘酢炒め

#### 《材料》(2人分)

・豚肩ロース肉(または、こま切れ)	200g	・酒	大さじ1	} (A)
・ピーマン	2個	・水	大さじ3	
・なす	2個	・しょうゆ	大さじ1と1/2	
・ズッキーニ	1/2本	・砂糖	小さじ1	
・トマト	1個	・酢	大さじ1	
・赤唐辛子	1本	・水溶き片栗粉	(片栗粉/水 各大さじ1/2)	
・サラダ油	大さじ1			

#### 《作り方》

- ①ピーマンは縦割り半分に切り、なすは乱切り、ズッキーニは1cm輪切り、トマトは皮をむいてざく切り。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、豚肉(一口大に)、赤唐辛子を入れ炒める。肉の色が変わったら、なす、ズッキーニを加えて2分炒め、ピーマンとトマトを加えて1分炒める。
- ③(A)を酒・水・醤油・砂糖・酢の順に加えて混ぜてから強火にする。くつつつと煮えてきたら、水溶き片栗粉を回し入れて、スープを絡め付ける。☆完成☆



簡単においしくできました♪  
(もも職員)



## アフターコロナミニリーフレット

を発行しました!

地域活動をする際に注意をするポイントや、ふれあいの良い所を残しながらも今後について考えるポイントをまとめています。お問い合わせください。



アフターコロナならではの活動  
ローカル(地域)  
交流する大切さ  
楽しみを見つけ  
ふれあう方法  
あつまりすぎずに

## ~地域の方々にお聞きしました!~

(令和2年4月実施)

Q:「緊急事態宣言後の外出自粛中に知りたい情報やしたいことはありますか?」

<多かったご意見>

\* 知りたい情報

- ・コロナに関する情報
- ・自宅でできる体操

\* したいこと

- ・体操 ・脳トレ ・人と会う
- ・おしゃべり ・日常生活を送りたい

アンケートにご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。



配布協力ありがとうございます。

第一生命保険株式会社様

