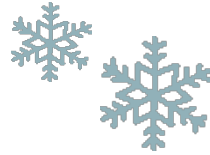


2月の安心かわら版



2月の主な行事

3日 : 節分	14日 : バレンタインデー
5日 : プロ野球の日	20日 : 歌舞伎の日
11日 : 建国記念日	22日 : ねこの日



冬の感染症から家族を守る

寒さが厳しくなる今の時季に流行するのが、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの冬の感染症です。

感染症から大切な家族を守るために、しっかりと予防対策をしておきたいものです。予防対策として有効なのは、外出中はできるだけマスクをつけること、外出先から戻ったらうがいと手洗いを徹底すること、そして加湿器を使って部屋を保湿することなどがあります。そんな予防対策の中でもいちばん力を入れたいのが「免疫力を高めること」だと国際薬膳調理師の坂井美穂さんは言います。

「体の免疫力が弱っていると、風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなり、感染してしまったときは重症化してしまいます。そのために普段から免疫力をつけておくことがとても大切なのです。」(坂井さん)

そこで今回は、いつもの食生活に簡単に取り入れられる、免疫力アップのための食養生法と、摂りたい食材をアドバイスしていただきました。

「中医学の考え方では、体内の気と血(けつ)と水(すい)と陰陽(いんよう)のバランスが整うと、免疫力が高まると考えられています。そのため気、血、水、陰陽を補う効果のある、次の食材を選んで食べるのがおすすめです。」(坂井さん)

- ・気を補う食材... ヤマイモ、カボチャ、シイタケ、肉類
- ・血を補う食材... ブルーン、ホウレンソウ、レバー、イカ、肉類、赤身の魚
- ・水を補う食材... ハチミツ、ミカン、リンゴ
- ・陰を補う食材... きくらげ、豚肉、卵、牡蠣
- ・陽を補う食材... マグロ、エビ、インゲン豆、シナモン

そのほか、感染症のウイルスは呼吸を通して体内に入ってくるので、肺のケアをするのも効果的なのだそう。

「肺を潤す食材は、ユリ根やレンコン、松の実、銀杏。動きを高めるのは湯葉、オリーブ、そしてローズマリーやタイムなどのハーブ類です。ハーブは粉末状調味料としても市販されているので、取り入れやすいと思います。」(坂井さん)

また、食生活だけでなく、疲れやストレスを溜めこみすぎないこと、睡眠不足に気をつけることも忘れてください。

生活を少し見直すだけでできる感染症予防。家族の健康のためにさっそく今日から始めてみませんか？

以上

※掲載内容の無断転載を禁じます

監修者

坂井美穂さん

国際薬膳調理師、料理研究家。

2006年拠点を日本からパリに移し、モデルとしてバリコレクションなどのショーを中心に活動。現在はフレンチ薬膳を提案しながら、からだの内から溢れる美しさや健康を追求したさまざまなサービスを展開。料理教室やレストランとのコラボレーションイベント・数多くのレシピ提供・商品開発に携わる。テレビ出演などのメディア活動も積極的に展開中。東京健康科学専門学校非常勤講師、国際食学協会特別講師も勤める。毎日できるかんたん薬膳で血流がよくなり、自然治癒力が高まって健康ときれいが手に入る！ 著書『血めぐり薬膳』A&F出版)も好評発売中。
<http://www.french-yakuzen.com>

安全運転アドバイス



路面が凍結しやすい時と場所

冬季は降雪地域や寒冷地でなくても、路面が凍結していることがあります。凍結路面は発見しにくいので、スリップして初めて気づくということもよくあります。今回は、凍結しやすい時と場所について紹介しますので、走行中にそのような場所や状況にさしかかったときは、十分に用心して安全運転を心がけましょう。

こんな場所が凍結しやすい

降雪地域や寒冷地でなくても、次のような場所は路面が凍結しやすいといわれていますから、スピードを落とす、前車との車間距離を長くするなど慎重な運転を心がけましょう。

- ・橋の上
- ・トンネルの出入口
- ・切り通し(山や丘陵などの間を切り開いて通した道)
- ・山間部などの日陰になっているところ



深夜から明け方は凍結しやすい

凍結路面は積雪路面よりもはるかに滑りやすいため、停止距離が長くなるだけでなく、ブレーキやハンドル操作のわずかなミスがスリップを招く危険があります。しかも、凍結路面は見分けにくいために発見も遅れがちになります。気温の下がる深夜から明け方の時間帯や、雨が降った後などは凍結しやすいので、路面の状態に十分な注意が必要です。

トンネル内でも凍結していることがある

トンネルの中は雨も雪も降らないため、路面が凍結することはないように思えますが、そうではありません。走行車両の落とした雪がトンネル内で凍結することがあります。積雪地帯や降雪地帯のトンネルを走行するときは、路面の状態に注意を払いましょう。また、長いトンネルの場合は、入口と出口の路面状態が変化していることがあります。入口では凍結していても出口は凍結していることがありますから注意しましょう。

