

インフルエンザ予防の秘訣は食事であり!!

【問合わせ】健康課 ☎84-0662

インフルエンザは毎年12月から3月頃にかけて流行します。インフルエンザの流行期を迎える前に免疫力を高め、感染症に負けない身体をつくりましょう。免疫力を高めるための食事のポイントをご紹介します。



▲市ホームページ

食事

☆善玉菌(ビフィズス菌・乳酸菌)を増やし、腸内環境を整えましょう☆

免疫は腸と深い関係があり、体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑え、免疫細胞を活発にさせることで体の免疫力を高めます。
善玉菌を増やすためには?

① 生きた善玉菌を届ける!

摂取した善玉菌は腸内に定着しにくいので、毎日続けて摂取することが大切です。

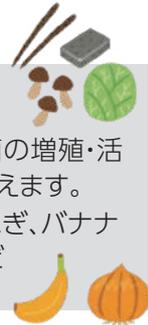
例) 乳酸菌飲料、ヨーグルト、納豆、漬物など
(※漬物は塩分が多いので食べすぎには注意が必要です。)



② 善玉菌を育てる!

食物繊維、オリゴ糖は善玉菌の増殖・活性化に役立ち、腸内環境を整えます。

例) ごぼう、モロヘイヤ、たまねぎ、バナナ、海藻類、芋類、きのこ類など



手洗い、うがい、マスク着用、三密の回避、予防接種など、基本的な感染対策も忘れずに!

食品ロスを減らすために

10月は食品ロス削減月間

【問合わせ】環境課 ☎23-3567

食品ロスは、日本で年間約500万トン(1人あたり約40キログラム)発生しているといわれています。家庭で発生する食品ロスは、「手つかず食品」や「食べ残し」、「野菜の皮などの過剰除去」の大きく3つに分類されます。

食品ロスを削減するために、以下の取り組みを実践しましょう。

1 買い物するとき

- 買い物をする前に冷蔵庫の中を確認する。
- 買うものをメモしておく。

2 調理のとき

- 食べられる分だけ作る。
- 必要以上に野菜の皮を取らない。
- 食材が余ったときは使い切りレシピを作る。

3 保存のとき

- 食べきれなかった食材は冷凍など傷みにくい保存方法にする。
- 保存していた食べ残しを忘れないように、賞味期限を明記したメモを貼る。

さらに食品ロスを減らすために食品ロスダイアリーを活用しよう

食品ロスを減らすためには、まずは日々の生活でどれくらいの食品ロスを出しているかを知ることが大切です。食品ロスの量を調べるには、環境省が公開している「7日でチャレンジ!食品ロスダイアリー」が便利です。これを活用すると食品ロスの量を把握できるだけでなく、家庭への経済的損失も知ることができます。ぜひ挑戦してみてください。



食品ロスに関する情報は「食品ロスポータルサイト」へ