

りはみんサロン通信



コロナ禍で中止のりはみんサロンの開催に代えて、「りはみんサロン通信」をお届けします。
長いおうち生活の中でのちょっとしたヒントとしてご活用いただけますと幸いです。

第2号

新型コロナウイルス感染症流行中の食事とは？

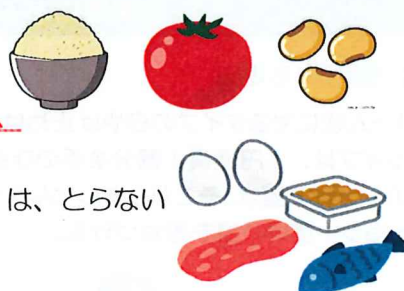
新型コロナウイルス感染症の拡大に伴って、感染予防の食品・食材に注目が集まっています。

予防効果をうたった健康食品やサプリメントが販売されていますが、現時点では効果を示した情報は確認されておらず、消費者庁では国民に注意喚起を行っています。

そのような中、世界保健機構（WHO）では、「新型コロナウイルス感染症の流行中の栄養アドバイス」を発表しました。本号では、その主な内容を紹介します。

1. 新鮮で加工されていない食品をとる

- 全粒穀物（玄米、小麦、キビ、オート麦、じゃが芋等）、野菜、豆類、動物性たんぱく質（肉、魚、卵等）、果物をとる
- ✕ 塩・砂糖入りの加工食品（缶詰め、乾燥野菜、ドライフルーツ）は、とらない



2. 8~10 杯の水を毎日飲む

- ◎ 水が、最適！
- ✕ 砂糖入りの飲み物は、とらない（例：濃縮果汁、甘味料で加工されたフルーツジュース、炭酸飲料、シロップ）



3. 健康的な脂肪を適量とる

- 「魚、アボガド、ナッツ、大豆、オリーブ油、菜種油、ヒマワリ油、コーン油」からとる
- ✕ 「加工食品、ファーストフード、フライ、冷凍ピザ、パイ、菓子、クッキー、マーガリン、スプレッド（パンなどに塗るもの）」は、工業的に生産されたトランス脂肪酸が入っているので、とらない



4. 塩や砂糖を控え目にする

- 塩分量は、5g/日（小さじ約1杯）未満にする
- ✕ 塩分&砂糖が多い食品（例：菓子など）は、とらない
- ✕ 砂糖を含んでいる飲料は、控える



補足「主食+主菜+副菜」をそろえた「バランスよい食事」をとることで！

まずは、白米に雑穀や麦を混ぜて炊くなどしてみては！

主食	主菜	副菜
ごはん、パン、麺	肉、魚、卵 大豆料理	野菜、きのこ、芋 海藻料理
ごはんなら 1日 3 杯	1日 3 皿	1日 5 皿

～ご存じですか？紫外線対策～

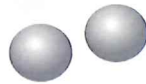
紫外線は、私たちにとって非常に身近なものです。紫外線は、骨の形成に必要な栄養素「ビタミン D」を皮膚で合成するために必要ですが、同時に浴びすぎると日焼け、しわ、シミなどの原因になります。

紫外線のよいところ	紫外線の悪いところ
①ビタミン D の産生 骨を形成するのに必要な栄養素を作ります	①日焼け 肌の炎症の原因になります
②病原菌の殺菌 洗濯物や布団の殺菌になります	②光老化 しみやそばかす、しわの原因になります
③光療法 皮膚病にも用いられる治療法です	③眼への影響 角膜炎や白内障の原因になります

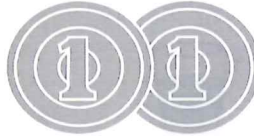
説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にできるタイプの日焼け止めは、パール粒 1 個分、液状にできるタイプは、1 円硬貨 1 個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあと もう一度同じ量を重ねつける。



クリーム状(パール粒 ×2)

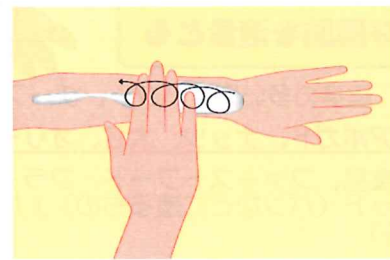
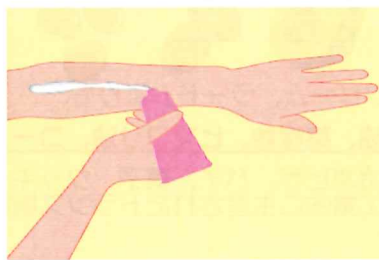


液状(1 円硬貨大 ×2)



腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。



腕や脚の表と裏に 1 本ずつ

(出典元：環境省 HP 紫外線 環境保健マニュアル 2020 <http://www.env.go.jp>)

紫外線は窓ガラスを透過するので屋内でも日焼け止めの使用をおすすめします。また日焼け止めの持続効果は一般的に2～3時間とされています。

塗り直しの目安は・・・

- ・屋内で過ごすのなら朝塗ったら昼に塗り直し
- ・屋外で過ごすなら2時間に1回は塗り直し

目安にしてみてくださいね！



発刊元

〒467-8622

名古屋市瑞穂区字密柑山 1-2

社会福祉法人

名古屋市総合リハビリテーション事業団

発刊：令和3年8月