



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

生駒市生活支援課（74-1111）

乾燥を防いで、感染症対策をしましょう

寒くなると風邪やインフルエンザなどの感染症が増えます。気温が下がると空気中の水分が減り、さらに暖房機器などによって水分が蒸発し、空気が乾燥します。細菌やウイルスは乾燥を好み、冬の低温下で動きが活発になり増加します。今回は乾燥を防ぐ方法などをお伝えします。

空気が乾燥すると風邪などの感染症にかかりやすくなります

のどや口、鼻など空気のとおりところには粘膜があり、通常は水分を多く含む粘液で潤っています。粘液はウイルスや細菌などの異物が体内に侵入するのを防いでくれています。しかし、空気が乾燥すると粘液は減ってしまい、体を守る機能が低下します。そのため風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるのです。



乾燥でのどがイガイガし始めた時の食事

のどがイガイガしたり痛みを伴う時は、ウイルスや細菌など病原体により細胞が炎症を起こしています。刺激物は避けて、のどごしと消化の良いものを選ぶようにしましょう。おすすめなのは、

- ・のどごしと消化のよいもの「うどん、おかゆ、茶わん蒸し、ポタージュスープ」など
- ・殺菌作用や炎症を抑える成分を含む野菜「大根、ねぎ、生姜」
- ・免疫を高めるビタミンCが豊富な「果物」
- ・傷ついた細胞の回復の素になる「たんぱく質」
- ・こまめに水分を摂り、のどを潤す

乾燥を防ぐ部屋の湿度を保つ工夫

適切な湿度を保つことで乾燥を防ぎ、ウイルスや細菌が増えにくい環境を作りましょう。**適切な湿度は40～60%です。**

1.濡れタオルや洗濯物を部屋の中に干す



2.水の入ったコップを置いておく



3.浴室の扉を開けておく
洗面器に湯をはっておいておく

湯気が他の部屋の湿度を
上げてくれる



4.やかんでお湯を沸かす

水蒸気が部屋の湿度を上げて
くれる



食費を抑える工夫

今年はお米やキャベツなどの食材が軒並み値上がりしており、物価が高騰しています。その原因としては、物流費や人件費などが大きく増加したことによるものだと言われており、食生活への影響が懸念されます。そこで今回は食費を抑える工夫についてお伝えします。

<やってみよう！>

・買い物を工夫する

- 買い物に行く時は、必要なものをメモ書きし、それだけを購入する
- 買い物の頻度は3日に1回程度とし、毎日行かないようにする
- 嗜好品（菓子パンやお菓子、ジュースやお酒など）の購入は最小限にする
- まとめ買いで安く購入した野菜や肉、魚などは小分けにして冷凍保存する



・自炊をする

- お弁当やお惣菜ばかりになると栄養も偏り、食費もかさむ。電子レンジや炊飯器を使うことで簡単に調理できる
- 使い切れない量は買わない

自炊に不慣れな方は栄養士にご相談ください



・食費の週予算を決めて、購入を記録してみる（アプリなどもある）

健康・簡単・お得レシピ紹介

「節分におすすめのレシピ」



＼節分にいわしの缶詰を使ってみよう／

いわし缶を使った恵方巻

【材料】

- ・酢飯、ご飯でもOK…お茶碗一杯
- ・味付いわし缶……………1/2缶
- ・かにかま……………3本
- ・卵焼き……………卵1/2個分
- ・大葉……………3～4枚
- ・甘酢生姜……………適量
- ・寿司用海苔……………1枚

※具材は何でも！お好きな具材で

【作り方】

1. 巻きすに海苔をおき、海苔の上部2cmあけてご飯を広げる
2. 下部1/3くらいの位置に具材をのせる
3. 手前から巻きすを持ち上げ、具材を軽く押さえひと巻きし、続けて巻きすを奥に引きながら、くるっと巻く

※巻きすがなくても、ラップでもできます！

もっと簡単に手巻き寿司のように巻いてもいいですね

いわし缶の栄養

缶詰は魚の下処理が不要であり、加工により骨まで柔らかく、まるごと食べることができます。

体に嬉しい効果は…

- ・骨の材料になるカルシウムが豊富
- ・魚の脂に含まれる成分EPAが生活習慣病の予防になる

節分では魔除けとされているいわし、栄養も豊富なのでどんどん食事に取り入れましょう。



酢飯200gの恵方巻1本分：エネルギー：413kcal、食塩相当量：2.1g

Xも是非チェックしてみてください！〈生駒市福祉部公式アカウント：@Ikoma_fukushi〉

