



# わかすぎ新聞

第20号  
令和元年  
10月28日

## 株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、  
利用者様を幸せにする  
そして私達自身も幸せになります。

### 10月誕生日の利用者様



## インフルエンザ予防におすすめの食材

秋晴れのさわやかな日々が続いておりますが、朝夕はめっきり冷え込むようになっていきますが、体調の変化も激しくなりやすくなっていきます。

徐々にTVでも「インフルエンザ」の文字が目につくようになる時期ですね。「インフルエンザ」はご家族も大きな問題にもなりやすく、誰もかかりたくない病気でもありますよね？

そこで少しではありますが、インフルエンザ予防にオススメの食材を紹介します。

### ①緑黄色野菜(ブロッコリー、カボチャ、ピーマン、ニンジン)

インフルエンザ予防にはウイルスの侵入を防ぐビタミンAを多く含む緑黄色野菜が効果的。ビタミンAは皮膚や免疫機能を維持するほか、粘膜を健康に保つ働きがあります。

お野菜は皮やその付近に栄養がたくさん詰まっています。また、自宅では捨ててしまいがちなタネは体内の水分の代謝をよくする働きがあるそう。実、皮、タネをまるごとおいしくいただき、野菜の持つ栄養をしっかり体に取り入れてウイルスに負けない体づくりをしましょう。

### ②ヨーグルト

インフルエンザにかかりにくい体をつくるには腸内環境を正常に保つことが重要になってきます。腸内環境を整えることで免疫力が高まるそう。

そこでおすすめなのがヨーグルトです。発酵食品であるヨーグルトを意識して摂ることで良好な腸内環境にすることができます。栄養の宝庫とも言われるバナナやミカンなどのフルーツをプラスするとさらに免疫力アップが期待できますよ！

ヨーグルトはちょっと苦手…という方はキムチや納豆などの発酵食品でもOKです。

### ③紅茶

緑茶や生姜湯やココアなど、寒い冬におすすめの飲み物はたくさんありますが、その中でもインフルエンザ対策として飲みたいのが紅茶。最近の研究結果によりますと、紅茶は他の飲み物に比べてインフルエンザウイルスを無力化する能力が高いそうです。これは紅茶に含まれるテアフラビンと呼ばれるポリフェノールの一種がインフルエンザウイルスに直接作用してウイルスの働きそのものを止めてしまうため。なんと従来型や新型を問わず、すべてのインフルエンザウイルスの感染力を阻止するそうです。

冬の寒い季節には冷たい紅茶を飲むよりも心も体もあたたまるホットティーがおすすめです。また、ミルクティーではその効果が減ってしまうとのこと。ミルクに多く含まれるタンパク質がテアフラビンを取り込んでしまい抗ウイルス作用が弱まってしまうそうです。レモンティーやストレートティーは効果的だそうですよ。カフェインレスの紅茶でもインフルエンザウイルスを無力化する効果は変わらないことが確認されているようです。小さなお子様や妊婦さんにはカフェインレスの紅茶が安心ですね。

少しでも参考にして頂き、この冬を乗り越えて行きましょう♪

## 利用者様の作品紹介



もみじの塗り絵を切って張り合わせました！

厚紙をクルクル巻いてブドウの実に！



### 施設長より一言♪

10月は、30・31日に、わかすぎミニ運動会も控えています！職場体験で中学校の生徒さんも一緒に参加してくれるので皆さんで協力して楽しい運動会にしましょう。次回の新聞で、その様子をお届け出来ればと思います^^楽しみにしててくださいね~



リハビリサービスわかすぎ 0776-33-0708

