



## インフルエンザにご注意!

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。



### インフルエンザの特徴

潜伏期間…1～3日 感染経路…主に飛沫感染  
発症…急激に38度以上の高熱や筋肉痛の症状が出ます  
症状…悪寒・頭痛・関節痛・倦怠感などの全身症状。咳・痰・呼吸困難。  
腹痛・下痢などの胃腸症状が出ることもあります。これらの症状が3～7日間続いた後、  
治癒に向かいます。

### 予防対策

予防接種や手洗い・マスクの着用もちろん大切ですが、免疫力を高めるために適度な運動をし、  
体力をつけ、身体に疲れを溜めないよう十分な睡眠をとることが大切です。  
また、栄養バランスがみだれると、免疫力が低下します。バランスの良い食生活を心掛けましょう☆

### 免疫力を高める

たんぱく質…免疫細胞をつくる素となる(食材:肉・魚・卵・大豆製品など)  
ビタミン・ミネラル…免疫細胞の働きを活発にし、皮膚や粘膜を保護し、ウイルスに対する  
抵抗力を高めます。(食材:野菜・海藻・キノコ類・果物など)  
乳製品…免疫細胞の働きを高める善玉菌を増やし、腸内環境を整えてくれます。

### かかってしまった時は…

できるだけ安静にし、栄養と十分な睡眠をとる。  
ウイルスの感染力を抑えるため、加湿器などで湿度を50%～60%に保ちましょう。  
水分補給をこまめにおこない、脱水症状を防ぎましょう。  
適切な時期に受診をしましょう。(症状が出てから10時間以上～48時間以内に受診しましょう)  
周囲の人が感染しないよう、マスクをつけましょう。



## ひびきの食事

### ♡常食♡



#### 献立

松茸ご飯・けんちん汁  
秋刀魚の野菜あんかけ  
南瓜コロッセ・きのこサラダ  
りんごゼリー

### ～秋のプレートランチ～



### ♡ムース食♡



10月には秋のプレートランチを提供致しました。季節の食材を多く取り入れました。秋刀魚の野菜あんかけは柔らかく食べやすいと好評でした。けんちん汁も具沢山で美味しいよとの声が聞かれました☆

### 栄養課より

お食事についてのお悩み・献立について、わからないことがありましたら、なんでもご相談ください!

