

いただきます!

R2.9

Vol.23



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

今年の夏は暑い!!暑かった!!!うだるような暑さが続き、体力も低下している方も多いのではないのでしょうか…?昨年9月の栄養だよりのテーマでもありましたが、本来夏バテは8月下旬から秋口にかけての体調不良のことであり、暑さに慣れた身体であっても溜まっていた疲れが出るころです。ご自愛ください(^_-)☆

家庭でできる衛生管理



新型コロナウイルス感染症の流行が終息する気配がなく、「新しい生活様式」で日々の暮らしを送っていくことが提唱されています。

- ①身体的距離の確保
- ②マスク着用
- ③手洗い



を基本とし、3密を避けて咳エチケットや無理をしない…など、毎日のようにメディアなどで耳にしていると思います。

日常生活場面での生活様式も公表されています。[日本栄養士会のホームページ](#)でも「家庭でできる衛生管理」として、買い物や食材の保存、手洗い、食卓場面などについて、動画を公開しています(YouTube上で公開)。その内容をご紹介します。1分～1分半程度の映像ですので、ぜひご覧ください。

①買い物編

不特定多数が触れる商品。あまり触っていないようでも、触れる面積は結構あります。一人一人が意識して、見定めるときは「あまり触らない」ようにしましょう。

②保存編

購入した商品。菌が付着しているかもしれません…。アルコール消毒液を染み込ませたペーパーでしっかり拭き取りましょう。

③手洗い編

外出から帰宅した時、トイレのあと、調理を始める前、食事前など、しっかり手洗いをしましょう。石鹸+流水30秒が基本。タオルやペーパーで水分をしっかりと拭き取ることが大事。その後、アルコール消毒をしましょう。トイレのあとや、アルコール消毒がない場合は2回洗いましょう。ハッピーバースデーの歌を2回歌うと30秒になるとか…?

♪すりーすり wash
のびーのび wash
ごしーごし wash
にぎーにぎ wash



④食卓編

大皿に盛りつけた料理をみんなでシェアしたり、お子さんに「あーん」と自分のお箸で食べさせたりしていませんか…?これからは口に入れた箸で料理を共有したり、誰かに食べさせることはやめましょう。一人一人取り分けて楽しい食卓を。



⑤おやつ編

複数人で楽しくおやつを食べるとき、スナック菓子を大きく開いてシェアすること、ありますよね。でもこれからは、おやつも一人一人小分けにして食べましょう。回し飲みや「ちょっと頂戴…」はやめましょう。

いかがでしょうか…。買ってきた食材をアルコール消毒するのはなかなか…と思いますが、容器の移し替えができるものは移し替えるなど、工夫次第で出来ることも増えるのではないのでしょうか。テイクアウトを利用する場合、信頼できるお店を選びましょう。また、購入したものは出来るだけ早めに摂取し、時間が空く場合は速やかに冷蔵庫で保管しましょう。



●感染予防のために…●

「これを食べればコロナウイルス感染を予防できる」という食材や栄養素は**残念ながらありません(>_<)**。一つ言えることは低栄養状態や筋力低下の状態は感染しやすく、重症化しやすいということです。低栄養にならないよう、しっかりエネルギーとたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂取し、栄養状態を高め、維持していくことが肝要とされています。

- ・食事量が少なくて…
- ・注入量が確保できない…

など、食事で十分な栄養素の摂取が出来ない場合は、MCTや栄養補給パウダーなどを利用して少量でも栄養価の高い食事にする工夫をすることで栄養量を確保することができます。

「**予防こそ最大の治療**」みんなで乗り越えていきましょう♪

