

栄養
豆知識

みかんについて



日本を代表する柑橘類であるみかん。様々な栄養が含まれており、健康効果が期待できます！

●血流を改善する効果

みかんの袋やスジ、皮に豊富に含まれる「ヘスペリジン」には、血流を改善する効果があります。毛細血管を広げ血液が流れやすいように働きかけ、温度を末梢血管まで運ぶため、体を温める効果が期待できます。

●感染症を予防する効果

みかんにはビタミンCやβ-カロテンなどが豊富に含まれています。ビタミンCは、血液中の白血球や好中球の活性を高め、体外から侵入してきた細菌やウイルスなどを撃退します。また、ビタミンC自体も細菌やウイルスに対抗する力を持っています。β-カロテンにも免疫力を高める働きがあります。

●むくみを予防・改善する効果

ヘスペリジンには、毛細血管の透過性の亢進を抑え、毛細血管を強くする働きがあります。また、みかんに含まれるカリウムには、体内の余分な水分を排出する働きがあります。

●疲労回復効果

みかんには、クエン酸が豊富に含まれます。激しい運動やストレス、不規則な生活によって細胞が酸欠状態になると、体内に疲労物質である乳酸が溜まりますが、クエン酸には乳酸を分解しエネルギーに変える働きがあり、疲労の蓄積を抑え、回復させる効果があります。



12月10日に提供した3食井・みかん等の写真。皆さんよく召し上がっていました。

冬に気を付ける食中毒

ウイルス ノロウイルス

感染した人によって調理中に汚染された食品、二枚貝（カキなど）

発症 24～48時間

症状 おう吐、腹痛、下痢、発熱など

予防 ・手洗いの徹底

・調理する人の健康管理（体調不良の場合は調理を控える）

・食品は十分に加熱する（中心部を85℃～90℃で90秒間以上）

特徴

感染力がとても強く、冬季に多く発生する。

感染すると症状が治っても1か月程度、便の中にウイルスを排泄することもある。

また、感染しても症状が出ない場合（健康保菌者という）もあり、健康保菌者が便の中にウイルスを排泄することもある。

原因の多くは、感染した人の手などを介して調理中に食品がウイルスに汚染されることによるもの。

（二次汚染）

手洗いが最大の予防策！



お知らせ

今年も各ユニットで、クリスマスの飾りつけを行ないました。ツリーやイルミネーション、こぶしユニットでは、マスコットを手作り。クリスマスパーティーがより一層、華やかになり、どのユニットも素敵です。



1月の行事食

- 1日 おせち料理（きんとん・伊達巻など）
- 2日 お刺身（まぐろ・甘エビなど）
- 3日 中華おせち（おこわ・角煮など）
- 19日 日本列島祭り紀行（福岡県）
かしわ御飯・水炊きなど
- 21日 デイサービス選択食
親子丼 VS すきやき丼
- 25日 外食フェア
あんかけチャーハンなど