

2月は節分、立春と春を迎える行事がありますが、まだまだ寒さの厳しい日が続いています。
栄養バランスに気を配った食事、適度な運動、そして、十分な休養(睡眠)を心がけて、寒さに負けないように過ごしていきましょう。

ウイルスなどの感染予防には、手洗いが『カギ』となります！

新型コロナウイルス感染症の終息が見えない中、この冬は数年ぶりにインフルエンザウイルスが流行しています。また、寒い時期はノロウイルスによる食中毒にも十分配慮が必要です。

◆感染予防の手洗い

手洗いの基本は「手が汚れた」と感じた時ですが、ウイルスなどの感染予防では、「外から帰った時」、「食事の前」や「料理をする前」、「トイレの後」、「鼻をかんだ後」などには、必ず手を洗いましょう。また、手洗いは水や温水のみで行うのではなく、石けんを使用して、丁寧にしっかりと洗いましょう。そして、必要に応じてアルコール消毒液などを用いて手指の消毒を行いましょう。

◆手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	手指に残っているウイルス数
手洗いなし	約1,000,000個
流水のみで15秒手洗い	約10,000個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ洗い	数100個
ハンドソープで15秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ洗い	数10個
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ洗い それを2回くり返す	数個



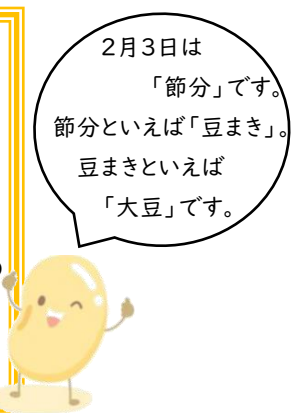
出典 厚生労働省 森 功次 他:感染症学雑誌

◆手洗いのポイント 指と指の間、指先とつまめ、そして、手首は洗い残しやすい部分なので、特に気を付けて洗いましょう。



和食に欠かせません！「大豆製品」

大豆は、豊富なたんぱく質が含まれ、さらに加工すると栄養価やうま味が増します。また、発酵させると「みそ」や「しょうゆ」、「納豆」になり、煎って粉にすると「きな粉」になります。そして、大豆のしぼり汁ににがりを加えて固ませたものは「とうふ」になります。
大豆は和食でおなじみのさまざまな食品に姿をかえます。



2月3日は「節分」です。節分といえば「豆まき」。豆まきといえば「大豆」です。

せっかく汚れをきれいに落としても、手をふく「ハンカチ」や「タオル」が汚れていたら意味がないので、清潔なものを使いましょう。(お家でも、こまめに交換したり、1人ずつに用意したりするといいですね。)

