

朝礼用原稿

11月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆秋の味覚“サンマ”◆◇

秋の味覚といえば、マツタケや栗、サツマイモ、リンゴやイチジクなどの果物と、いろいろ思いつきますが、魚と言えば“サンマ”ですね。サンマは内臓を取り除かなくても食べることができ、焼くだけでもおいしく食べられるため、古くから親しまれていますが、サンマの魅力はそれだけではありません。

【サンマに含まれる栄養素】

サンマの魅力は豊富な栄養。最近よく耳にする EPA（エイコサペンタエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）は血液をサラサラにし、血栓を予防するため、動脈硬化、心筋梗塞などを予防します。DHA は脳細胞の働きを活発にするほか、善玉コレステロールを増やす作用もあります。他にもビタミンや鉄分、カルシウムなども豊富に含まれています。眼精疲労やがんを予防するビタミン A、カルシウムの吸収を助けるビタミン D、血流を改善するビタミン E、貧血を予防する鉄分など子どもから大人まで男女問わず大切な栄養素たっぷりのサンマ。皮や脂までおいしくいただきましょう！

また、大根おろしと一緒に食べると、消化を促進すると同時に栄養の吸収を良くします。苦味を抑える効果もあるため、苦味が苦手な方にもおすすめです。大根おろしは皮付きのまま、食べる直前におろすのがポイントです。

◇◆風邪（かぜ）を予防しよう！◆◇

朝晩はぐっと冷え込む秋も深まってきたこの時期に気を付けたいのが「風邪」。風邪の主な原因はウイルス感染によるもののため、手洗い・うがい・マスクでウイルスを体内に入れないことが肝心です。

【風邪をひいたかな・・・と思ったら】

ほとんどの場合、自宅で保温と保湿を十分にして、栄養と安静をしっかりとれば数日で治ることが多いです。おかゆやうどんなどの暖かく、消化の良い食べ物を摂ってしっかり睡眠をとるようにしましょう。背中がゾクとしたときは、背中の上部、首のすぐ下辺りをドライヤーや使い捨てカイロで暖めるツボ刺激も効果があると言われています。

風邪のひき始めには何かしらの兆候があるため、体からのサインを感じ取って早めの対策を取るようにしましょう。市販薬も上手く活用できるよう常備しておくといいですね。

まれに、風邪と似た症状の他の病気が隠れていることがあります。いつもの「風邪」とは違った症状や長引く場合は医療機関を受診してください。