

あなたの在宅生活をサポートします

ケアマネかがやき

第297号

令和7年12月発行

萩市指定居宅介護支援事業所

かがやき

TEL 24-4717



～ 免疫力を高める ～



冬は空気が乾燥するため、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活で免疫力を高め、寒い冬を元気に過ごしましょう。

★免疫力を高めるためのポイント★

①腸内環境を整える(善玉菌を増やす)

免疫細胞の約7割が腸内にあるといわれており、腸内環境を整えることが免疫力の向上につながります。

＜おすすめの食品＞

発酵食品(納豆、味噌、ヨーグルトなど)

食物繊維を多く含む食品(野菜、果物、きのこ、海藻など)



②栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を意識すると、栄養バランスが整いやすくなるそうです。

主食：ごはん、パン、めん、パスタなど

主菜：肉、魚、卵、大豆や大豆製品など

副菜：野菜、きのこ、海藻など



③質の良い睡眠

睡眠不足は免疫力の低下につながります。ぐっすり眠って、朝すっきり起きられるよう、生活習慣を整えましょう。

目覚め
すっきり!



④適切な体温を保つ(36.5℃を目安に)

体温が1℃下がると免疫力が30%下がるといわれています。体温が低めの方は、体を温めて血流を良くしましょう。

＜体温を上げる方法＞

・入浴は湯舟につかる

・適度な運動(ウォーキングやストレッチなど)

・体を温める食品をとる(しょうが、にんにく、長ネギなど)



～お誕生日おめでとうございます～



※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～おいしいミカンの見分け方～

柑橘類の中でも皮がやわらかく簡単にむけるものを総称して「みかん」といいます。



クイズ おいしいみかんの選び方として正しいものはどれでしょう？

※答えは枠外下に記載

- | | |
|-------|----------------------|
| ①ヘタ | A：大き目で緑色 |
| | B：小さめで少し枯れている |
| ②色・ツヤ | A：色が薄く、黄色っぽい |
| | B：濃いだいだい色で、つるっとして滑らか |
| ③皮 | A：ふかふかしている |
| | B：ふかふかしておらず張りがある |



温州みかんは、ビタミンC、カリウムなど多くの機能性成分を含んでいます。ビタミンCは白血球中の免疫に作用し、風邪に対する抵抗力がつきます。



【農林水産省HP】

消費者の部屋>消費者相談>過去の相談事例>野菜・果物>「みかんの栄養の特徴について教えてください」を元に作成

【答え】①②③ともB ※②早い時期のみかんは青くても中身は熟しています。