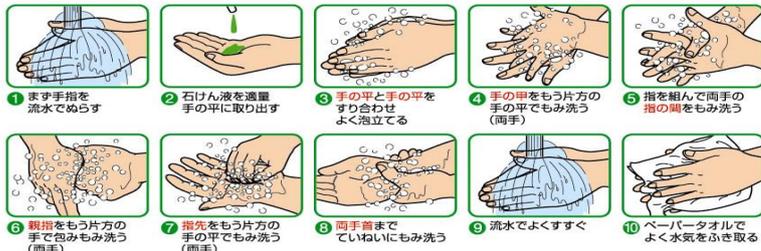


新年、明けましておめでとうございます。
今年もみなさまにとってよい1年となりますようお祈り申し上げます。
寒さが厳しくなる季節になりました。日頃から体力作りを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気に冬を乗り切りたいですね！

上手な手洗い・うがいの仕方

冬の乾燥する季節は、風邪やインフルエンザ、ウイルス性の胃腸炎が流行します。それらの予防には、手洗い・うがいが重要です。ここでは正しい手洗い・うがいの仕方をご紹介します！

◆正しい手洗いの仕方



◆正しいうがいの仕方



◆手洗い・うがいのタイミング

外出から帰宅したとき、学校や勤務先に到着したとき、食事の前、トイレのあと、掃除をしたあとなどに行いましょう。家の中に病気がいる場合は、外出してなくても手洗い・うがいをすると予防になります。

また、**手洗い→うがい**の順で行いましょう。手のひらに蛇口から出る水を溜めて口に含み、うがいする場合もあるかと思いますが、もし、その手のひらに細菌やウイルスなどが付着していたら、せっかくのうがいの効果が半減するどころか、逆に風邪の原因となってしまうかもしれません。

うがいは水道水でも十分に効果があるといわれています。



人日の節句

人日（じんじつ）の節句とは、五節句の一つで1月7日のことをいいます。1月7日には、新しく迎える1年の無病息災を願って七草粥を食べる風習があります。現在では、お正月のごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸を休めるために食べるといわれることも多いですね。七草粥とは「春の七草」が入ったお粥のことですが、春の七草にはどんな種類があるのでしょうか？



◆春の七草



セリ・ナスナ/ゴギョウ・ハコベラ/ホトケノザ/スズナ・スズシロ/春の七草 と5・7・5・7・7で覚えると覚えやすいです。春の七草には、それぞれに栄養があってビタミンも豊富です。1年の無病息災を願って、七草粥を食べてみましょう。

旬大根

◆大根に期待できる嬉しい効果

整腸作用：大根には食物繊維が含まれています。食物繊維は腸内細菌のはたらきを活発にする効果が期待できます。食物繊維は便の体積を増やすはたらきが期待できます。なので、食物繊維を摂取することで便秘を予防できるかもしれません。便秘などに悩んでいる人は、食物繊維を摂取するようにしてみましょう。

体の酸化を防ぐ：大根に含まれるイソチオシアネートには、抗酸化作用があります。抗酸化作用により、身体が酸化する原因の一つである活性酸素のはたらきが抑えられるため動脈硬化を予防する効果が期待できます。さらに、がんの原因となる有害物質を解毒する作用があり、がんを予防する効果があるともいわれています。

豚バラ大根の甘辛煮

◆材料 4人分

- 大根 1/3本
- 豚バラ肉 150g
- ごま油 大さじ1
- 醤油 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 顆粒だし 小さじ1/2
- 水 200cc

◆作り方

- ①肉は3cmに切る。大根は厚さ1cmの銀杏切り、ねぎは小口切りにします。
- ②鍋にごま油をひき豚肉を入れ中火で炒める。
- ③豚肉に火が通ったら、大根を入れ、中火で炒める。
- ④調味料を入れ煮る。灰汁をとりながら煮詰め、煮汁が少し残る程度まで煮込む。
- ⑤器に盛り付けてねぎをかけて出来上がり♪

