



## 寒さに負けないように



今年も残り1ヶ月となり、寒さが身にしみる季節となりました。冬は寒さにより、身体のバランスが崩れやすくなります。それによって、だるさを感じたり、疲れがとれなくなるなど体調不良が起きやすくなります。今回ご紹介するレシピに含まれる生姜の辛味成分であるジンゲロンには身体を温める効果があります。また、あんかけにすると料理の温かさが長持ちします。寒さに負けないように過ごしましょう。

### \*あったかあんかけにゅう麺\*

- 材料(2人分)
- そうめん 2束
  - 卵 2個
  - ブロッコリー 20g
  - しめじ 20g
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 生姜チューブ 大さじ1
  - 酒 大さじ1
  - 麺つゆ(2倍濃縮) 200cc
  - 水 200cc
  - ・水溶き片栗粉 (片栗粉+水) 大さじ1+大さじ2



#### 作り方

- ① ○を鍋に入れ1分半〜2分煮込み火が通ったら、味をみて足りなければ麺つゆで調整してください。  
●を1〜1分半茹でます。
- ② 茹でた●を丼に移し、とろみを付けた○を加え絡めたら出来上がりです。



## 口腔ケアでインフルエンザ予防？

“口腔ケアがインフルエンザの予防に効果がある”といわれます。在宅療養高齢者を歯科衛生士による専門的口腔ケアと集団口腔衛生指導を行った群と、本人・介護者による従来の口腔ケアを行った群に分けて、冬季6ヶ月間のインフルエンザの発症を調べました。その結果インフルエンザの発症率は専門的口腔ケア群1.0%、対照群9.8%と約10分の1に抑えられました。

歯周病菌が増えないように専門的口腔ケアを受けることが、インフルエンザ発症の予防になることが分かりました。

専門的口腔ケアにて口腔内を清潔に保ち（歯周病のコントロール）、唾液を多く出すことはとても大事なことです。

### 6か月間のインフルエンザ発症者

