



**天使大学 栄養学科
三田さん**

祖父を担当した管理栄養士が祖母や家族にも寄り添ってくれたことに感謝し、管理栄養士を目指す。

三田 体力や免疫を高める最強の食事は鍋です。さまざまな栄養素とエネルギーを同時に温かく摂取できます。汁にも栄養が溶けていて、締めにごはんを入れて食べるのもオススメです。汁は塩分を取りすぎないように薄味にしてくださいね。

船水 豚汁も根菜で栄養が取れて温まるので、いいですよ。

三田 そうですね。みそや納豆、ヨーグルトなどの腸内環境を整える発酵食品も、免疫力向上につながっているんですよ。



今日は、東区で看護学や栄養学を学ぶ大学生に、冬を元気に乗り切るコツを聞いたよ。

今日からできる 冬の健康づくり！

心の健康を守るコツ



朝起きたら日光を浴びよう！

体力・免疫力向上のコツ



最強食は「鍋」汁も栄養満点！

発酵食品で腸内環境を整えて免疫力アップ！

足を温めて靴下をはくと熱を逃がさない！

船水 血行をよくするために、オススメするのが、足浴（足湯）です。シャワーで足先を温めて、すぐに靴下をはくと、足が「ポカポカ」です。



大豆製品、乳製品、卵を食べて幸せホルモンと睡眠ホルモンをつくらう！

三田 セロトニンの原料（トリプトファン）は、大豆製品、乳製品、卵などに含まれているので、積極的に取りましょ。

船水 睡眠ホルモン（メラトニン）は、セロトニンをもとにつくられるので、寝付きもよくなりますよ。

船水 あと、心を安定させる幸せホルモン（セロトニン）を増やすこともオススメです。日光を浴びることですくられるんですよ。

船水 冬は日が短いので、朝に日光を浴びる習慣を付けるといいですね。

三田 冬は、体温を維持しようとするため、エネルギーを多く消費し、体力や免疫が低下しやすくなります。寒いときの「ブルブルブル」という震えもエネルギーを使っているんです。

三田 冬は、体温を維持しようとするため、エネルギーを多く消費し、体力や免疫が低下しやすくなります。寒いときの「ブルブルブル」という震えもエネルギーを使っているんです。

三田 冬は、体温を維持しようとするため、エネルギーを多く消費し、体力や免疫が低下しやすくなります。寒いときの「ブルブルブル」という震えもエネルギーを使っているんです。



**天使大学 看護学科
亀谷さん**

祖父を担当した訪問看護師の「家族に寄り添う姿」に感銘を受け、人の心に寄り添える看護師を目指す。

簡単脱水症チェック



3秒後

指の爪を白くなるまで押し、色が戻るまでに3秒以上かかると、体の水分の不足が疑われます。

三田 夏は暑さで喉が乾いて自然と飲み物に手がいきますが、冬はそうはいきません。水分を取ることを心がけましょ。

亀谷 体の脱水を確認する方法があるんですよ。詳しくはこちら

学生オススメ！ 冬を健やかに過ごすには

亀谷 室内の湿度は50～60%にすることをオススメします。

亀谷さん、船水さん、三田さん、どうもありがとう。東区の皆さん、今日から実践してみよう！

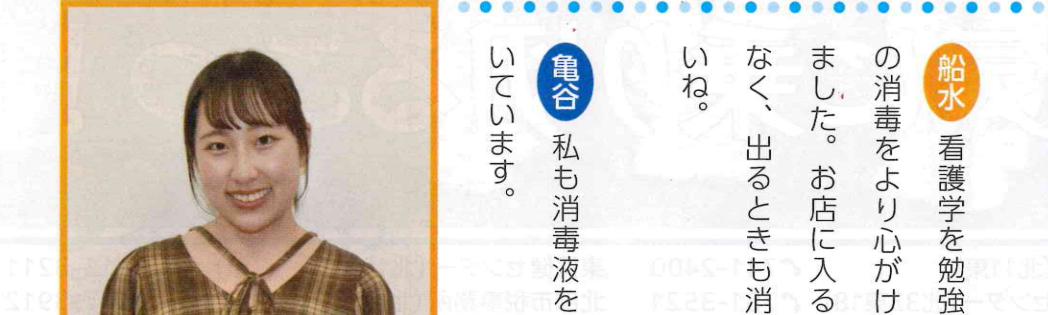


体調が悪くなったら どうしたらいいの？

三田 熱があるときは消化にいい物を食べましょ。無理に食べる必要はないので、食べられる物、食べたい物を食べて、心も体も元気に回復できるように努めましょ。

船水 インフルエンザなどの感染症は早めの治療が大切です。つらいときは、早めに病院を受診ましょ。

亀谷 体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休むことが大切です。



**札幌保健医療大学
看護学科 船水さん**

自分や弟に優しく接してくれた看護師に出会い、患者の思いを大切にすることを看護師と保健師を目指す。

船水 看護学を勉強してから手指の消毒をより心がけるようになりました。お店に入るときだけではなく、出るときも消毒してくださいね。

亀谷 私も消毒液をいつも持ち歩いています。

ウイルスから守るコツ



部屋の湿度は50～60%に！

水分を小まめに取ろう！

消毒が効果的！