

ほけんだより

★第10号★
2014.10.15(水)
浦添高校*保健室*



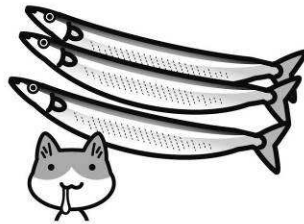
10月16日は「世界食糧デー」。
世界には、日々の食事がじゅうぶんにな
なかったり、戦争などのため、安心して食
事もとれない人たちがたくさんいます。
「食欲の秋」と言って、季節の恵みを味わ
える幸せを大切にしながら、そんな人た
ちのことも忘れずにいたいですね。



旬の食材を楽しもう!

「食欲の秋」といわれるだけあって、この季節には、旬をむかえる食材がたくさんあります。
いろいろなものをバランスよく食べて、元気に活動しましょう!

サンマ



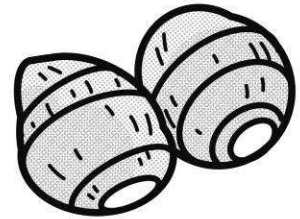
10月ごろのサンマは特に
脂がのっておいしく、「秋
の味覚の代表」という言い
方をされることもあります。

リンゴ



ビタミンCや食物せんい、
カリウムなどを豊富に含ん
でおり、とても栄養価の高
い果物です。

サトイモ



食物せんいを多く含みま
す。煮物の材料としてよく
使われ、日本人にはなじみ
の深い食材です。

薬 正しく使っていますか? 10月17日~23日 薬と健康の週間

受け取る とき

- 自分の状態を伝える
 - ・何のために必要な薬か
 - ・現在の症状、状態
 - ・ほかに飲んでいる薬
 - ・食べものや薬によるアレルギー …など。
- 薬について分からないことを聞く
 - ・飲み忘れたとき、どうするか
 - ・いっしょにとってはいけない食べもの・飲みもの
 - ・注意が必要な副作用
 - ・いつまで飲むか…など。
- 名前を確認
 - 薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちががなく自分の薬かどうか、フルネームで確認しましょう。



飲む とき

- 量
 - たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。
- タイミング
 - ・食前：食事の30分前
 - ・食後：食後30分以内
 - ・食間：食事と食事の間
- 飲み方
 - コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。
 - お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



気をつける こと

- 貸し借りはダメ
 - 一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のもので、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。
- 見た目の似ている薬に注意
 - 目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。
- 使用期限をチェック
 - 薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。



旬の味

おいしいね ブランドカボチャ 人気もの

カボチャは北海道から沖縄に至るまで日本全国で作られています。品種も数多くあるため、各地でブランド化が進んでいます。宮崎の黒皮カボチャ・日向カボチャ、石川の小菊カボチャ・打木赤皮甘栗カボチャ、京都の鹿ヶ谷カボチャ、岐阜の宿雛カボチャなどがあります。代表的な緑黄色野菜でβ-カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどが含まれており栄養補給に適しています。また食物繊維が多く、便秘の改善にも役立ちます。収穫のピークは夏ですが、貯蔵により甘みが増す秋から冬にかけて食べ頃です。



その他の旬の食材

野菜

えのき・エリンギ・まつたけ・しめじ
しいたけ・なめこ・ぎんなん
さつまいも・かぶ・にんじん



果物

柿・梨・かりん・栗・すだち
かぼす・リンゴ



魚介類

さけ・いくら・さば・さんま・うなぎ
ひらめ・ほら・スルメイカ