

くだもの話



秋はおいしい果物がたくさん出てきますね。果物はそのまま食べられるので、手軽にビタミンC、ミネラル、食物繊維が摂れるおすすめの食品です。外食が多い方や、野菜が少なくなりがちの方は、果物を食べることを意識してみてください。

でも、食べ過ぎにはご用心！果物の甘さは果糖という「糖質」です。栄養があるものでも食べ過ぎは逆効果になります。下に1日に食べる量の目安をご案内します。

 バナナ1本	 いちご6粒	 グレープフルーツ 1/2個	 なし1/2個	 みかん1個
 キウイフルーツ1個	 りんご1/2個	 ぶどう1/2房	 かき11/2個	

1日に食べる量は握り拳大が目安です



くだものでもう一つ気をつけたいのが、ジュースです。果汁100%ジュースは体にいいと思われがちですが、切っただけのくだものでは食べられないほど、たくさんの量をとっていることもあります。ある「ストレートみかんジュース250cc」には、ミカン10個分が絞り込まれているのだとか。ジュースも飲み過ぎに注意しましょう。

手軽な野菜でもう一品！

中華和え



(4人分)

もやし 1袋・・・ゆでる
きゅうり 1本・・・細切りにして塩をふる
ハム 4枚・・・細切り
合わせ酢
(ごま油、しょうゆ、酢) 各大さじ1

調味料を混ぜてから、もやし、きゅうり、ハムとあえる。

教えて！看護師さん

Q. インフルエンザの予防接種はいつ頃するのがいいですか？

A. 接種してから免疫(抗体)が出来るまで、平均でおおよそ2週間~1ヶ月ほどかかります。免疫(抗体)は5ヶ月程度持続すると言われています。

インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心です。過去の発生状況から考えてより有効性を高めるために、一般的には10月~12月中旬までの間に行うことが適当です。