



5月 パストラール 加古川 月

2020年4月25日
[編集・発行]
パストラール加古川
加古川市平岡町
新在家1224番16
発行責任者：山本弘樹

K A K O G A W A

新型コロナウイルス感染症対策としての 栄養・身体活動運動について

首相官邸ホームページ新型コロナウイルス感染症に備えてでは、新型コロナウイルス感染症への対策として、次の3つが大切とされています。

- (1) 手洗い
- (2) 普段の健康管理
普段から、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきます
- (3) 適度な温度を保つ

健康管理のための栄養と身体活動運動についてのポイントをご紹介します。

栄養がとれない

- ・外出がままならない時に、食事は量より質(栄養バランス)に気をつけましょう。
 - ▶主食(ごはん、パン、麺)
 - ▶副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
 - ▶主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
 - ▶牛乳・乳製品
 - ▶果物
- などをまんべんなく食べ、水分も意識してとるようにしましょう。
- 給食がないと子どもたちの栄養が偏りがちです。お菓子等の食べすぎは避けて、不足しがちな野菜、牛乳、ヨーグルト等もとりましょう。
- ・高齢の方こそ、たんぱく質をしっかりととりましょう。
- ・糖尿病、高血圧、腎臓病等で食事制限がある方は、その指導内容に従ってください。



身体活動が不足している

登校や集会等の自粛に伴い、国民の身体活動が減少し、子どもの体力低下や高齢者のフレイル(心身の活力低下)等が進む恐れがあります。全ての世代の方々に、自宅での軽い運動や家事への積極的な参加人混みを避けた屋外での散歩などをお勧めします。

- ・足の運動(筋トレ)
- ・買い物や屋外で散歩(人混みは避けて)
- ・軽い体操(ラジオ体操/ストレッチ)



国立健康・栄養研究所

令和2年3月16日改定

3つの密を避けるための手引き

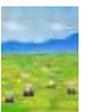
1. 『密閉』空間にしないようこまめに換気を！
・窓がある場合は風の流れが出来るように2方向の窓を1回、数分程度全開にしましょう。窓が1つしかない場合は入口のドアを開け換気しましょう。
2. 『密集』しないよう、人と人との距離を取りましょう。
・他の人とはお互いに手を伸ばして十分な距離(2メートル以上)を取りましょう。スーパーのレジに並ぶ時は前の人に近づきすぎないように注意しましょう。
3. 『密接』した会話や発声は避けましょう。
・密接した会話や発声は、ウイルスを含んだ飛沫を飛び散らせがちです。対面での会話は十分な距離を保ち、マスクを着用しましょう。

～引き続きご協力をお願い致します～

5月(皷月) 八十八夜

5月2日頃(2020年は5月1日)。
立春から数えて八十八日目。春から夏に移る節目の日で、この日から夏の準備を始めます。「夏も近づく八十八夜」という歌もあるように、暖かくなってきました。最近では品種改良などが進み、昔ほど種まきに気を遣うこともなくなりましたが、かつては八十八夜は種まきの大事な目安となっていたようです。

「八十八」という字を組み合わせると「米」という字になることから、農業に従事する人にとっては五穀豊穡を願う特別な日とされてきました。今でも、農耕開始の到来を祝って神事が行われるところがあります。



端午の節句

男の子の成長を願う節句。本来、端午(たんご)とは月の始めの午(うま)の日にいいますが、旧暦5月5日(現在は新暦5月5日)を端午というように変わりました。古代中国では、この日を葉採りの日としていて、薬草を摘んで野遊びをしました。菖蒲は、煎じて飲んだりして昔から薬草として使われていたそうです。



いなみの万葉の森 陶板歌碑

ものゝ心の 八十娘子らが
汲みまがら 寺井の上の
かたかこの花

作者 大伴 家持

歌意

大勢の乙女たちが入り乱れて水を汲みに来る。寺の境内の井戸のほとりに咲いている片栗の花よ。



ストッキングで靴磨き

使い古したストッキングは靴磨きに使って靴がピカピカに輝きます。ストッキングは目が細かく柔らかいので、靴を傷つけることなくツヤを出してくれます。軽く乾拭きするだけでも効果があるので、日々のお手入れにも最適です。

歯磨き粉で黒ずみ落とし

黒ずみがついたフライパンや鍋を歯磨き粉で磨くとよく汚れが落ちます。洗剤だけでは落とせきれない汚れに試してみてください。シルバークレナーなど、すべての銀製品に活用できるアイデアです。磨くときは、使い古しの歯ブラシが大活躍。細かい隙間には濡らした古ストッキングに歯磨き粉をつけて汚れ部分にひっかけるようにしてこすると楽に落ちます。メッキや塗装加工がされているものは、磨くときにはがれてしまう可能性がありますので注意しましょう。

簡単な毛玉の取り方

冬の衣類は毛玉がつきやすいですね。洗濯や着用時の摩擦による繊維の絡みが原因ですが、ひとつひとつ手で摘み取るのは大変な作業。そこで役立つのが食器用のスポンジです。たわし面の下にし、同じ方向に向かってやさしくこするとみるみる毛玉が取れますよ。

お酢の柔軟剤

お酢は、ごわごわの原因である洗剤に含まれるアルカリ成分を酢の酸性で中和してくれます。黄ばみ防止や、色落ち防止、消臭効果もありますよ。使用してお酢の量は、水45リットルに対し、50ccが目安。穀物酢などの食酢を使用しましょう。

