



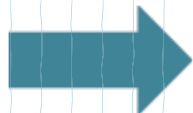
年末年始の食事管理



栄養課

①食べ過ぎ・飲み過ぎに注意し、腹八分を心がけましょう！

忘年会や新年会があったり、家族や親戚が集まったりと大勢で食事をする事が多くなる年末年始は普段より食べる量が多くなり、お酒を飲む機会も増える時期です。また、長い時間食事の席に座っていることが多かったり、だらだら食べてしまうことで食べた量や飲んだ量が把握しにくくなってしまいます。



食べる量や飲む量は適正量を守るようにしましょう！

【種類別アルコール適正飲酒量】

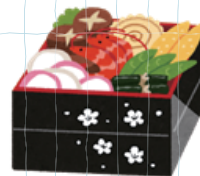
ビール（アルコール度数5度）	中びん1本（500ml）
日本酒（アルコール度数15度）	1合（180ml）
焼酎（アルコール度数25度）	0.6合（約110ml）
ウイスキー（アルコール度数43度）	ダブル1杯（60ml）
ワイン（アルコール度数14度）	1/4本（180ml）
缶チューハイ（アルコール度数5度）	1.5缶（約520ml）

飲酒は週に2日は休肝日を設けましょう！

②食事のバランスを考えて食べましょう！

おせちやお餅などを食べることが多くなる年末年始は主食や主菜に偏りやすく、副菜である野菜や海藻類が不足しがちです。過不足なく主食、主菜、副菜をバランスよく摂取するように心がけましょう。

また、おせち料理はカロリーや塩分が多いため、食べ過ぎには注意しましょう。お餅は市販の切り餅で1個（50g）のカロリーが120Kcalでご飯1杯（150g）は240Kcalです。お餅は2個程度にしておきましょう。



③買い置きは最小限に！

食べ物が身近においてあるとついつい手が伸びてしまい間食が増えてしまいます。

できる限り必要な分を必要な時に買うようにし、お菓子や果物の買い置き、机に出しっぱなしなどはしないようにしましょう。



間食の摂り過ぎには注意しましょう！

冬の感染症に要注意!

【インフルエンザウイルス感染症】

インフルエンザウイルスの感染力は非常に強く、日本では毎年約10人に1人が感染しています。

ー潜伏期間ー

ウイルスが体内に入ってから1～5日(平均3日)

ー症状ー

急速な38℃以上の発熱・咳・喉の痛み・全身の倦怠感・体の節々の痛み
(高齢者の方は熱が出ないこともあります)

ー感染経路ー

飛沫感染:感染者の飛沫(咳やくしゃみなど)に含まれるウイルスを別の人が口や鼻から吸い込み感染します。

接触感染:感染者が咳や鼻水を触った手で、ドアノブ、スイッチなどに触れた後に、別の人が同じ場所を触れた手を介して、口や鼻からウイルスが体内に侵入します。

ー感染対策ー

帰宅時、食事の前や、咳やくしゃみを手で受けた時など、
手についたウイルスを洗い流しましょう。
目に見える汚れがある場合は、石けんで手を洗いましょう。
自身の鼻や口、目などを不用意に触らないようにしましょう。
目に見える汚れがない場合は、擦式アルコール製剤使用による手指衛生が簡単で効果的です。
病院や、人ごみに出る時にはマスクを着用しましょう。
十分な栄養をとり、体力・抵抗力を高めましょう。



☆咳エチケット

咳や鼻水などの症状のある方はマスクを着用する。人に向けて発しない。使用したティッシュペーパーは速やかにゴミ箱へ捨てる。



☆ワクチン

予防対策の一つとして、インフルエンザワクチンの接種も効果的です。



手の甲、指先、指の間など、汚れが残しやすいところを注意して洗いましょう



患者の皆様へ

鳥取赤十字病院は、地域の皆様に信頼される病院を目指しています。

当院は急性期の医療、専門的な医療を行っておりますが、地域医療支援病院として他の医療機関と連携を密にしておりますので、症状が安定された方はご希望に応じてかかりつけの医師や診療所に紹介させていただくことも可能です。

なお、その際も定期的な検査や病状変化の際は、当院が責任を持って診療いたしますので、ご安心ください。

