

高温多湿のこの時期は、食中毒菌が増えやすく注意が必要です。食中毒を防ぐための大切な3原則は、細菌を「つけない・ふやさない・やっつける」です。家庭でつくるお弁当や、作り置き料理にもとくに意識して食中毒を防ぎましょう。ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 1歳の子どもが通園している保育園で、RSウイルスが流行っている。どのような病気なのか、感染した時の注意点も合わせて教えて欲しい。

A： RSウイルスは3歳までにほぼ全ての子どもが感染し、免疫を獲得すると考えられています。何度でもどの年代でも感染する可能性はありますが、免疫を獲得した後は、体内でウイルスが速やかに排除されるため、重症化することはほとんどありません。しかし2歳以下の乳幼児が初めて感染した場合には、注意が必要です。気管支の末端に炎症を起こす細気管支炎や、肺炎を発症して呼吸困難に陥ることも多々あります。特に、3カ月未満の新生児、乳児や低出生体重児、先天性心疾患、免疫不全を持つ乳幼児は注意が必要です。発熱・喉の痛み・咳・鼻水・倦怠感・食欲低下などの喉や鼻の症状から、強い咳や喘鳴(ゼーゼーと音のする呼吸)・陥没呼吸(息を吸うときに胸がへこむ)などの気管支や肺の症状に進行していきます。感染すると、当初は風邪症状によく似ており、区別することが困難なため、様子を見ているうちに重症化してしまうことがあります。

熱が下がらない、咳が長引き激しく咳き込む、ぐったりして元気がない、食欲がない等、普段と変わった様子が出てきた場合は、早急に受診する必要があります。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、
〈枝豆〉



6～8月の夏にかけて旬を迎える枝豆は、茹でておつまみにしたり、炊き込みごはんや冷製ポタージュ、海鮮のマリネなど、彩りもよく様々な夏場のメニューに活用できる大豆が熟す前の未熟果の野菜です。大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価が高い食物ですが、枝豆も同様に、たんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物繊維、鉄、カリウム等の栄養成分を豊富に含んでいます。特に葉物野菜に多い葉酸が多く含まれ、身体の成長、貧血予防などに効果があります。また、葉物野菜に比べビタミンB1やB2を多く含んでおり、夏バテ防止や疲労回復に効果があります。

美味しい枝豆の選び方は、緑色が濃く葉っぱの鮮度のよいもの、枝付きで売られているもの、一枝にたくさんの莢が付いているもの、莢がふっくらとしていて実が詰まっているもの、更に莢の産毛が毛羽立ち、びっしりと付いているものが新鮮です。収穫後は、時間経過とともに糖分が減り、味が落ちていきます。枝付き、なしに関わらず、購入後は直ぐに茹でましょう。甘味を引き立たせる塩分は4%（1ℓの湯に対し40gの塩）が最も美味しく感じるといわれています。その場で食べない場合は硬めに茹で、しっかり水分を切ってから冷凍保存すれば、1カ月程度保存が可能となるのでお勧めです。食べる時には、沸騰したお湯でさっと茹でるか、電子レンジで解凍してください。美味しくて、つい手が伸びてしまう枝豆ですが、意外にも100gあたり135kcalと高カロリーです。食べ過ぎには、くれぐれもご注意ください。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！
専用電話番号は、健保ホームページの「健康づくり編」をご覧ください。