



発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 85 平成27年12月号

正しいうがいをしよう!!

手をキレイに洗うかコップを準備しましょう。



1

インフルエンザを予防しよう!!

インフルエンザの予防は、ウイルスを体内に侵入させないことです。そのためには、侵入を阻止するための抵抗力をつけ、免疫力を高めることが大切です。

ウイルスや細菌を排除し、
病気への抵抗力を高める

たんぱく質

たんぱく質を含む食材：魚類、肉、卵、牛乳など。



体の抵抗力を高める

ビタミンA、ビタミンC

ビタミンAを含む食材：
うなぎ、レバー、
人参など。



ビタミンCを含む食材：
ブロッコリー、
いちご、みかんなど。



まずはブクブク
と口をすすぎます。

2

喉の奥を意識しながら
ガラガラとうがいを
しましょう。
10秒程度2~3回
繰り返していきましょう。



3

強い抗菌作用と免疫力を高める

硫化アリル

たんぱく質を含む食材：ねぎ、玉ねぎ、にんにく
にら、らっきょうなど。



インフルエンザや風邪予防の
基本は手洗い・うがいです。
こまめに行いましょう。



緑茶や紅茶を使った
うがいも効果的です。



4

外出から帰って来た時、食事の
前後、人ごみの中に入った後
などにはうがいをするように
心がけましょう。

※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。