



看護師直伝！感染症の多い冬を乗り越える！

インフルエンザもノロウイルスも食べ物に予防策あり！

2018年1月25日 ガンピー穀物倉庫

●そもそもウイルスってなあに？「微」生物のお話！

- ① 当たり前ですが・・・微生物＝極ちっちゃい生物のこと！
- ② 一番小さい「ウイルス」は約 1nm：ナノメートル（1mmの100万分の1）
- ③ 実はマスクをしても通過するほど小さいんです！

●一人では生きていけない「ウイルス」いつも何かにくっついて生きてます！

- ① ウイルスは細胞が無い！から、実は生物ではない？
- ② 細菌と違い、抗生物質やアルコールが効かないのが「ウイルス」
- ③ 一番くっつきやすいのは「免疫力の落ちた細胞」

●この時期流行りのインフルエンザとノロウイルス知ってしっかり対応する！

- ① インフルエンザとノロウイルスの感染経路
- ② インフルエンザとノロウイルスの共通点「口」が入口と出口になる！

●日本の伝統食材は感染症に強い！

- ① 味噌はカラダに残る要らないモノを外に出す力が凄い！味噌汁は朝の毒消し！
- ② 自分でできる感染しないカラダづくり！
- ③ 梅干しのエキスは インフルエンザへの感染を予防する！

➤ 材料（一人分）

- ・梅干し 中1個
- ・醤油 小さじ1
- ・おろししょうが 少々
- ・本くず粉 小さじ1
- ・三年番茶 200cc

➤ 作り方

- 1、葛粉を湯飲みに入れて少量の水で溶いて、練る。
- 2、1に種を取り除いた梅干、醤油を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3、2に熱い番茶を注いで混ぜ、生姜をすりおろして、絞り汁を数滴垂らす。

●葛入り梅醬番茶●



-メモ欄にお使いください-

坂本まゆみ 看護師・シンプリーディング代表

看護師長経験を含めた 27 年の看護の現場から見えた『シンプルで豊かな人生の歩き方』自身のアトピーの経験から学んだマクロビオティック「思考・感情・食べること」のセルフケアを中心に人が生まれつき持つ力を最大限に活用する“丁寧で軽やかな暮らし”を目指し幸せにイキイキと生きるコツを関西中心に全国に発信、講演活動を展開している。医療法人花音会 みうらクリニック元マネージャー。

現在、学校法人大阪信愛女学院短期大学 看護学科 非常勤講師。

ご不明点はこちらまで ➤ simpleading70@gmail.com



SIMPLEADING