



寒い季節になりましたね。この時季は空気が乾燥するため、かぜやインフルエンザの流行が心配ですね。予防するためには、バランスのよい食事を取り、体を温め、休養を十分にとり、免疫力を高めることが大切です。水分をしっかり摂ること、乾燥を防ぐことが大切です。

冬を元気に過ごすための食事のポイントは…

① 1日に3食バランスのよい食事を心がける。特に朝ごはんをしっかり食べる。

気温や体温も下がっている朝にしっかりと朝ごはんを食べることで、噛むことや、食べたものを吸収するために内臓が動き出し、からだを中から温めます。

② 肉・魚・卵などのたんぱく質をしっかり摂る。

たんぱく質はからだを温める大切な栄養素です。筋肉量を増やすことで基礎代謝を上げ、からだをじっくりと温めることができます。

③ ビタミン類をしっかり摂る。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。大根や白菜などの野菜、果物に多く含まれるビタミンCはウイルスを追い出す働きがあります。



★ おからパウダーを使ったヘルシーなパウンドケーキを紹介しします。クリスマスのケーキにいかがでしょうか。

☆おからのココアパウンドケーキ

<下準備>

オーブンを180℃に予熱。
たまごを溶きほぐす。

<作り方>

- ① ボウルにおからパウダー、純ココアパウダー、ベーキングパウダーをふるい入れる。
- ② ①にグラニュー糖を加えて泡立て器で軽く混ぜ、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②にたまご、キャノーラ油を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し入れ、空気を抜いてオーブンで25～30分焼く。（竹ぐしを刺して、生地がついてこなければ焼き上がりです。）



8人で分けると1人分91kcal

おからパウダーを使った、グルテンフリーのパウンドケーキです。小麦粉を使わないので、ヘルシー志向の方におすすめです。しっとりとした食感で優しい甘さのケーキです。

毎月19日は「食育の日」！
12月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



12月は、食生活改善推進員による健康料理教室はお休みです。

12月1日は世界エイズデー

U＝U（ユー・イコール・ユー） 知ることから、もう一度

エイズとは

エイズはHIVというウイルスに感染しておこる病気です。

HIVに感染してもすぐにエイズを発症するわけではなく、HIV検査を受けなければ感染しているかどうかはわかりません。

免疫が低下して発症するまで数年と、ある一定期間、自覚症状のない時期が続くことが特徴です。

U＝U（ユー・イコール・ユー）とは

抗HIV療法を継続することで、血液中のウイルス量が検査で検出できない程度に、最低6か月以上継続的に抑えられているHIV陽性者からは、性行為によってHIVが感染することがないことも確認されています。

このことは、Undetectable（検出限界値未満）＝Untransmittable（HIV感染しない）、略して「**U＝U**」と呼ばれています。

治療の進歩でHIV陽性者の生活は大きく変わり、HIV感染の予防にもその進歩に支えられた様々な選択肢が用意されるようになりました。

世界でも日本でも身近な問題です

○世界には約3900万人のHIV感染者とエイズ患者がいます。（※1）

○日本のHIV感染者とエイズ患者の新規報告数は960件（※2）で、6年連続での減少から増加へ転じました。

※1：令和4年末時点。国連合同エイズ計画の発表による。

※2：令和5年の速報値

感染経路について

- 性行為（同性間・異性間）による感染
- 血液を介しての感染（注射器具の共用など）
- 母親から赤ちゃんへの母子感染

☞POINT：感染経路は限られており、予防することができます！

検査を希望する方へ

無料・匿名で検査が受けられます。（要予約）

○令和6年12月3日（火）

○令和7年1月7日（火）

○13時～15時（広島県農林庁舎1階 相談室にて）

※毎月第1火曜日に開催

問合せ 広島県西部保健所広島支所 ☎513-5521

まずは知ろう
そして、
正しい知識を
持とう

