

～冬の感染症に負けない身体づくり～

寒く乾燥する季節はウイルスに感染しやすくなります。今回は免疫力を高めるための「バランスのよい食事」をご紹介します。一品で済ませるのではなく、いろいろな食品から栄養バランスのとれた食事を摂ると、感染症などの病気から身を守り健康維持に良いと言われています。



【免疫機能アップに必要な栄養素とおすすめ食材】

- ・皮膚や粘膜の健康維持「ビタミンA」・・・緑黄色野菜・レバー・うなぎなど
- ・免疫機能の調節「ビタミンD」・・・・・・しらす・いわし・鮭・さんま・かじきまぐろ・さばなど
- ・感染症を遠ざける「亜鉛」・・・・・・牡蠣・レバー・牛肉・卵・ナッツ



保健センター健康づくり支援課 TEL 04-2991-1813

詳しくは、所沢市管理栄養士監修「健康レシピ」→

今月のまちづくりセンター

土曜開庁	12月12日(土) 12月26日(土)	午前 午後 8:30~12:30	詳しくは、窓口サービスグループへ TEL 04-2994-1221	
松井クラシックのつどい (事前予約制) NO.338 毛利文香ヴァイオリンリサイタル 1月9日(土) 開場/13:30/開演14:00 ◆申込み: 松井クラシックのつどいホームページ ◆問合せ: 090-5756-4360 (石田) ※状況により、開催できないこともあります。			事前予約 1,800円 当日 2,000円 学生 1,000円 高校生 500円 小中学生無料 (保護者同伴)	ホール
食用廃油回収	12月5日(土)	午前9:00~正午	黄色の旗が目印	玄関前
単一素材プラスチック製品回収	12月12日(土)		ピンクの旗が目印	玄関前
牛乳パック回収	洗って乾かして開いてお出してください。		常設の回収箱	ロビー
年末年始の休業	窓口サービスグループ 12月29日(火)~1月3日(日) 公民館・コミュニティグループ 12月28日(月)~1月4日(月)			

【センター長のTweet】

～11月6日「ところざわサクラタウン」ランドオープン～

オープン翌日、さっそく家族で遊びに行ってきました。といっても。。。これまで奥さんと3回ほど“角川食堂“へ(株)KADOKAWAカレー部(社員さん80名)が作りあげたブレンドカレーや、日替ランチを食べに行きましたが、今回は子供も連れて「ラーメンWalkerキッチン」へ。オープニングウィークとして、有名店のコラボラーメンが食べられるということで、すごく混んでいました。あらかじめ電話予約しましたが、それでも30分ほど並んで限定のラーメンを食べることができました。

「なんだ、やっぱり食べ物ネタか～」って、今思い浮かんだ人もいるのではないのでしょうか。ハイ、うちの家族は、”芸術の秋”よりは”食欲の秋”を楽しむ家族なんです。^^;

食後には、独特の世界感広がる“ダ・ヴィンチストア“を巡り買いものもしてきました。その後は、もちろんトコトコ健幸マイレージの景品をゲットするため、自宅まで徒歩で帰りました。食べた分のカロリー消費?、スポーツの秋?(笑)

