



今年のテーマは、

コロナ対策と“食”

オハウで“血管力”アップを

ウポポイの開設を控えて白老町も注目される機会が増えました。しかし、新型コロナウイルスの感染防止対策で、ウポポイに限らずいろいろなイベントなどの“密”を避けなければならない現状です。今年の食育月間では、感染症対策の観点から、おうちで考えられる“食”について考えてみました。

大切なポイントは、免疫機能を維持することと血管を丈夫にしておくことです。

アイヌの伝統料理で、大切なポイントを押さえた料理の一つに、“オハウ”があります。その家庭によって作り方の詳細はさまざまですが、種類は入っているもので大きく分けられます。オハウは、“具がたくさん入った汁物”という意味があるそうです。大変栄養価が高いことも大きなポイントだと思います。多くの野菜とたんぱく質食品を組み合わせることも大切です。血管がもつ力を“血管力”としますと、体内での働きに注目したい血管力アップに関わる三つのビタミンがオハウには豊富に含まれています。そのビタミンは、AとCとEです。三つ合わせて大文字だけを読み、「ACE(エース)」と読みます。

注目のビタミン「ACE(エース)」の主な働き

ビタミンA…粘膜の保護、色覚の正常化、免疫機能の維持に関わる

ビタミンC…コラーゲンの生成、骨形成、抗酸化作用を助ける

ビタミンE…細胞内情報の伝達、抗酸化作用



ACEは、緑黄色野菜に多く含まれ、効率的に摂ることができます。いろいろな食べ物を組み合わせることも重要です。食品目数にも目を向けてみてください。皆さんもおうちで、ACEを意識してみませんか？（※オハウのレシピは、白老町ホームページの“すこやかnews”に近日掲載予定です）

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541

町立病院

お薬の処方についてのお願い

現在、新型コロナウイルスの感染の恐れから、来院せずにお薬の定期処方を窓口や電話での対応で処方箋を頂きたいとの要望の問い合わせを多数いただいておりますが、白老町立病院においては、お薬の処方医師の診察の後にお願いしています。

院内感染リスク対策の関係上、通院を控えたいというお気持ちは重々承知しているところですが、患者さん個々の病状や症状により、医師が必要と判断した上で、診察や検査を行い、場合によってはお薬の内容を変更することありますので、お薬のみ処方をお願いされましても、ご希望に沿えない場合もありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

休診：6月の休診の予定はありません。

問い合わせ先：町立病院 ☎82-2181