



日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り

誠にありがとうございます。

過ごしやすい季節となりました。

残暑で疲れた身体を癒し、冬に向けて

しっかりと体調管理をしまりましょう。



舞茸(まいたけ)で免疫力UP!

冬の訪れにむけて風邪やインフルエンザ、今年はコロナウィルスと何かと心配な季節。免疫力を上げる美味しい料理を食べて心も身体もケアして下さい。旬の食材ならきのこ。その中でも、「舞茸」がおススメです。

栄養満点の舞茸(まいたけ)

舞茸は、希少性のある天然きのこでしたが、1970年代に栽培に成功したことにより広く流通するようになりました。「自然の中で見つけたとき、舞うほど喜びのため」や「折り重なる姿が蝶の舞う姿に似ている」ということから名づけられた説があります。



βグルガン

きのこ類にはβグルガンという成分が多く含まれています。その中でも、舞茸はこのβグルガンの含有量が群を抜いて多いといわれています。

βグルガンとは、植物や菌類に含まれる成分であり免疫機能を回復させ、ガン細胞の増殖を抑える働きがあります。免疫力が上がることにより、ウィルスに対する抵抗力が高くなることやアレルギーの予防や改善にも効果が期待されています。

栄養素は水溶性

舞茸の栄養素は水溶性です。そのため、調理したときに煮汁に溶け出してしまいます。せっかくの栄養素を逃さないためには、お味噌汁などの汁物や炊き込みご飯などの煮汁ごと食べられるメニューが良いと言えるでしょう。

舞茸は秋田の郷土料理「きりたんぼ鍋」では欠かせない食材のひとつです。これから寒くなる季節、温かいお鍋を作ってみてはいかがでしょうか？



おいしい舞茸の選び方

カサは肉厚で色が濃く光沢あり、パリッと折れそうなものが新鮮です。軸は白く弾力のあるものがおススメ。表面に水分がにじんでいるものは鮮度が落ちてきています。パック詰めで売られているものは、一株にまとまっていて房が分かれていないものを選んで下さい。

体温と免疫力

体温が下がると免疫力も下がることをご存知でしょうか？最近では、体温が35度台という低体温の人が増えているようです。体温が低いと血管が収縮して血液の流れが悪くなります。血液中の白血球には様々な免疫細胞がありますが血流が悪いとその働きも低下します。体温を上げ血液の循環を良くすることも大切です。



体温を上げるための主な温活

✓ 足もとを温める

足もとは心臓から一番遠く冷えやすい部分です。足もたが温まると全身の血行が良くなり体温も上がります。



✓ 温かい飲み物、身体が温まる食べ物

冷たい食べ物や飲み物は体温も下げます。しょうがや唐辛子などのスパイスは身体を温めてくれます。

✓ シャワーだけでなく湯船に浸かる

湯船につかることで疲れた身体は癒され、血行もよくなります。



✓ ストレッチや運動を行う

筋肉がつけば代謝や血流がよくなり、身体の中から温まります。



大府
編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!

トーカイのご当地グルメ

つねかわや

御菓子司 常川屋 大府本店「石かがみ」

〒474-0025 愛知県大府市中央町4-160

TEL: 0562-46-0229 営業時間: 8:30 ~ 18:00 定休日: 年中無休

大府営業所(アンシア)がおすすめするのは、明治43年創業 常川屋様の「石かがみ」です。平成22年天皇后(現上皇・上皇后)両陛下が愛知県の知多半島をご訪問の際にお召し上がった銘菓です。

すりガラスに飾られたかのように輝く小豆を目で味わい、さくとした歯切れと口の中でほろりと溶ける食感の「石かがみ」は、お店のこだわりでもある「お菓子である以上、甘さを感じ、くどくならない、心地よさを感じられるような絶妙な甘さ」の逸品です。

ぜひ、その手に取ってお召し上がり下さい。

HP <http://www.tunekawaya.co.jp/>



石かがみ



詰合せセット

大府営業所(アンシア)
おススメ

左上から 小林、重金、平松、内藤、岡本
左下から 平原、前田、大越



大府営業所(アンシア)が新たなスタートをして、もうすぐ1年が経とうとしています。これからも地域の皆様のお役に立てるよう、より一層精進して参ります。ショップも居宅もある営業所です。ぜひ一度お立ち寄り下さい。

「大納言小豆」

大納言小豆の「大納言」とは、小豆の中でも一番大きい粒の品種の総称です。その由来は、官位の「大納言」からくるとい説があります。長時間煮ても皮が破れにくく「腹切れ」がおこらないことと、切腹の習慣がない公卿の「大納言」という位をかけて名付けられたと言われていいます。また、豆の形が烏帽子に似ているからという説もあります。

読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・ご感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。

※詳しくは裏面をご覧ください。

季節性インフルエンザワクチン 優先接種ご協力のお願いについて

厚生労働省は9月10日に開催された第40回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会予防接種基本方針部会・第46回厚生科学審議会感染症部会(合同開催)で、今冬のインフルエンザ流行に備えた体制整備について検討を行いました。

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、インフルエンザワクチンの需要が高まる可能性があることから、ワクチンの接種時期について高齢者等を優先して開始することを呼びかけることを決めました。

次のインフルエンザ流行に備えた体制整備

① 現状・課題

- 例年、季節性インフルエンザの流行期には多数の発熱患者が発生しており、今年度も同程度の発熱患者が発生することを想定して対策を講ずるべきであるが、季節性インフルエンザとCOVID-19を臨床的に鑑別することは困難。
- 今シーズンは、新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、インフルエンザワクチンの需要が高まる可能性がある。
- ▶ こうした状況を踏まえ、自治体や関係団体と連携して、次のインフルエンザ流行に備え、インフルエンザワクチンの優先的な接種対象者への呼びかけを実施(10月中)するとともに、各自治体の外来・検査体制を整備(10月中)する。

② 基本的な考え方

- I 地域の実情に応じて、多くの医療機関で発熱患者を診療できる体制を整備(外来・検査体制の整備)
- II インフルエンザワクチンの供給量を確保・効率的なワクチン接種を推進するとともに、優先的な接種対象者への呼びかけを実施(インフルエンザワクチンの接種)
- III 新しい生活様式の徹底をはじめとする公衆衛生対策



インフルエンザワクチンの優先的な接種対象者への呼びかけ

① インフルエンザワクチンを取り巻く状況

- 今冬のインフルエンザワクチンについては、平成27年以降で最大の供給量となる約3,178万本(成人量では6,356万回分に相当)を確保できる見込み。(例年ワクチンの接種率は、小児で50~60%程度、高齢者で40~70%程度)
- 新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、インフルエンザワクチンの需要が高まる可能性がある。

② 接種の呼びかけについて

- 予防接種法に基づく定期接種対象者のほか、日本感染症学会の提言で接種が強く推奨されている方々で、希望する場合に接種の機会を逸することのないよう、接種の時期について呼びかけを行うこととする。

予防接種法上の定期接種

- 65歳以上の方等(※1)へのインフルエンザの予防接種は、流行阻止の効果は示されていないものの、重症化防止の効果があるとされることから、予防接種法に基づく定期接種の対象とされている。
- (※1)65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等

日本感染症学会提言「今冬のインフルエンザとCOVID-19に備えて」(概要)

- 今冬は、COVID-19とインフルエンザの同時流行を最大限に警戒すべきであり、医療関係者、高齢者、ハイリスク群(妊婦等)を含め、インフルエンザワクチン接種が強く推奨されます。
- 今冬は、COVID-19とインフルエンザの同時流行も懸念されるので、小児(特に乳幼児~小学校低学年[2年生])へのインフルエンザワクチンについても、接種が強く推奨されます。

10月1日から接種を呼びかけ

【定期接種対象者】

- 65歳以上の方
- 60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等

下記以外の方は10月26日まで
接種を待ってください。

10月26日から接種を呼びかけ

【接種が強く推奨されている方々】

- 医療従事者
- 基礎疾患を有する方
- 妊婦
- 生後6ヶ月~小学校2年生
上記以外の方も接種できます。

参考:第40回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会予防接種基本方針部会・第46回厚生科学審議会感染症部会(合同開催)(持ち回り開催) 資料

トーカイ通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切:2020年10月31日(土)

トーカイ通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「詰合せセット(石かがみ含む)」を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしております!!(ペンネーム可)

【プレゼントのご応募について】

ホームページに掲載の「トーカイ通信2020年10月号」からご応募することができます。

必要事項をご記入いただきお送りください。

(ご連絡は、@tokai-corp.comがドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

ご記入された個人情報は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。

- 統計データを作成し、今後のトーカイ通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配達業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

【送付先】



トーカイ通信プレゼント

検索

- アクセス方法 (株)トーカイホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル ⇒ 2020年10月号
- URL <https://www.tokai-corp.com/silver/> (ホームページの一番下にあります)



プレゼントの合い言葉【2010】