

ワーカーズアクション2021

2021年11月27(土)10:15

川崎フロンティア2F

セミナー1



「コロナウィルス最新情報、ウィズコロナ社会への対応を学んでおこう！」

講師 三崎貴子氏 川崎市健康安全研究所
企画調整担当部長

1. 新型コロナウイルス感染症とは

COVID-19 による症状は、人によって異なりますが、ほとんどの感染者では軽度から中等度の症状であり、入院せずに回復します。

最もよくある症状:

発熱

咳

倦怠感

味覚または嗅覚の消失

時折みられる症状:

喉の痛み

頭痛

痛み

下痢

皮膚の発疹、または手足の指の変色

眼の充血または炎症

重篤な症状:

呼吸が苦しい、または息切れ

発話障害、運動障害、錯乱

胸の痛み

症状が重篤な場合は、直ちに医師の診察を受けてください。かかりつけ医師または医療機関にかかる前に必ず事前に電話で連絡をとってください。

症状が軽度であり、他に疾病がない人は、自宅療養を行う必要があります。

ウイルスに感染してから症状が現れるまでの期間は平均 5～6 日ですが、長い場合は 14 日かかる場合があります。

2.基本的な感染症対策

ワクチン、検査、治療薬等の普及による予防、発見から早期治療までの流れをさらに強化するとともに、最悪の事態を想定して、次の感染拡大に備える。

こうした取組により、重症化する患者数が抑制され、病床ひっ迫がこれまでより生じにくくなり、感染拡大が生じても、国民の命と健康を損なう事態を回避することが可能となる。今後は、こうした状況の変化を踏まえ、感染リスクを引き下げながら経済社会活動の継続を可能とする新たな日常の実現を図る。

まとめ

動物のコロナウィルスが人への感染力を獲得。

レセプターであるACE2は人の肺など様々な臓器に存在し人のレセプターに

結合するSタンパクに変異が多い。

主に飛沫や接触により人から人へ感染を起こす。20%くらいが肺炎を併発し、致死率は1.1%無症状も多い。半年後にも呼吸困難や倦怠感などの症状が続く場合も…。

こう言う事にならない為にもアルコール消毒、マスクの着用、ワクチン接種が有効である。正しい知識を身に付け、互いの健康を支える事が重要です。

あなどらず、不必要に怖れず、人間らしい生活を！

セミナー2



目標をかなえるカラダづくりのための 栄養サポート術を会得しよう！

講師 鈴木晴香氏 味の素(株)「ビクトリープロジェクト」 管理栄養士

勝ち飯勉強会

運動を頑張りたい方、趣味の運動をもっと楽しみたい方、必見!!
トップアスリートの栄養サポートをしている管理栄養士が、「勝ち飯」のポイントやテクニックを、わかりやすくご紹介します！

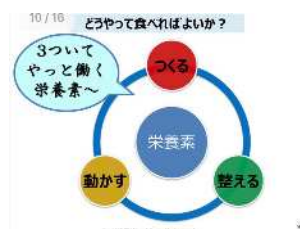


まずは、朝・昼・晩の3食をしっかり食べることです。食事をちゃんと決まった時間に食べることは、体内時計を整えるためにすごく大切。特に「朝食」がポイントで

す。

起床直後は体温が低い状態。食事によって体温を上げて活動できる体にし、脳を目覚めさせることが大事です。できるだけ朝もいつも通りしっかり起きて、朝食からいつもと変わらない量を食べていただきたいですね。

朝食を食べることで血糖値が上がると、活動的になったり、やる気が起きたりします。家にこもっているとどうしてもエネルギー消費量が低くなりがちですが、体温を上げるとエネルギー消費量も上がります。



次にしっかりと体を動かすためのエネルギーがないと免疫力も落ちてしまいがち。基本的には栄養のバランスの良い食事がすごく大切です。

ただ、活動できないときにエネルギーを摂り過ぎると、どうしても太ってしまいます。こういう状況下ではアスリートでもコンディションを崩してしまうこともありますし、一般の方なら肥満のリスクが高まるので、エネルギー消費量や摂取量をちゃんと調整することが大切です。

そのためには「脂質を減らすこと」が重要。例えば、揚げ物をちょっと控えるとか、炒め物もちょっと油を少なめにして調理するとかです。

お肉の部位を意識して選ぶことも大事。豚肉でしたら脂身の多いバラ肉ではなく、もも肉とかを使う、鶏肉でしたら皮の付いたもも肉ではなくむね肉にするとか、皮を外して調理をするとか。そういった工夫でエネルギーの摂取量を抑えることができます。なかには、そもそも脂質をそんなに摂っていない方や、脂質を減らしてもどうしても体重が増えてしまう方もいらっしゃると思います。その場合は「炭水化物を減らしていくこと」を意識してみましょう。ただし、頭を動かすためには炭水化物がすごく必要なので、あくまでも脂質の次に減らすのがポイントです。

逆に減らしてほしくないのはたんぱく質。運動量の少ないときには、筋肉を落とさないためにすごく重要な栄養素なので、できるだけ減らさないようにしましょう。

免疫力を上げるために必要な栄養素を摂ることができ、かつ、簡単に調理できるのが「汁物」です。汁物は、いろいろな食材を入れる

実践テクニック②

食事

汁物作戦!!

食事の**始めに「汁物」**を食べよう!



だしには「**うま味**」がいっぱい!

グルタミン酸 (アミノ酸)

- ★ 消化に役立つ
- ★ 胃腸を守る

食欲のスイッチ 

13

ことで、たくさんの栄養素を摂ることができます。味噌汁にお肉を入れて豚汁にしたり、野菜たっぷりの味噌汁にしたり、お鍋にして具たくさんにして食べるのも良いと思います。

免疫力を上げるのに大切な栄養素（ビタミンA・C・E）を含む緑黄色野菜を摂るのもポイントです。主にホウレンソウやコマツナ、ニンジン、ブロッコリーといったお野菜を積極的に汁物に入れるのがおすすめです。野菜をカットしたり洗ったりする手間を省くなら、冷凍の温野菜を活用するのもいいでしょう。

また、汁物は胃腸を動かすエネルギー源になると言われている「うまみ」も含まれています。胃腸を動かせるようになると、スムーズに消化吸収を促すこともできます。そういった意味でも汁物はおすすめです。

この2つのセミナーを聞いて、まず新型コロナウイルス感染しない為にも手洗い、うがい、アルコール消毒、マスクの着用を心がけてコロナにならないよう、しっかり3食とって免疫力をつけてコロナに負けないように頑張っていきましょう。

川崎運送労働組合
書記次長 大内祐介