

新しい生活様式

「新しい生活様式」の実践例

(1) 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い

- 人と人の間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 避けにくいなら常により遠くを避ける。
- 飲食をする際は、可能な限り互いの距離を避ける。
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用。
- 密に集ったままずいぶん長く、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけてしっかりと洗い流す(「手洗消毒薬の使用も可」)

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 乗車や飛行は必ずマスクを、密接は必ず着用しない場合。
- 感染しそうな乗客、乗客とご一緒できる乗客を避ける。
- 地域の感染状況に注意する。

(2) 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- 口まめに手洗い・手洗消毒 紙エチケットの確保 口まめに換気
- 身体距離の確保 「密」の回避(密着、密接、密接) 密着を避ける
- 密着の体温測定、健康チェック、発熱又は風邪の症状がある場合は必ず自宅で療養

(3) 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 店舗にも利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて来店・退店
- オンラインなど遠隔手段への積極的活用
- レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

- 食器は持ちこず
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 密着を避けて、密着は極力避ける
- 飲食店では、密着を避ける
- 飲食店では、密着を避ける
- 飲食店では、密着を避ける

短時間滞在などの観光行事

- 密着を避けて
- 密着を避けて

(4) 働き方の新しいスタイル

- リモートワークやオンライン勤務 通勤通勤でゆったりと オフィスはひろびろと
- 自宅隔邻オンライン 密接回避はオンライン 密着での対応は換気とマスク

※ 法政大学の感染予防ガイドラインは、関係団体が別添付。

今年度も早や三ヶ月が過ぎました。コロナウイルス感染症への対応で、入学式を始めほとんどの行事が中止になりました。今後の行事も予定通り実行できるとは限りません。

四月十六日の緊急事態宣言全国拡大後、休校や遠隔授業を中心に時間割を組み換え、五月十四日緊急事態宣言が解除されたからは、ソーシャルディスタンスを保つための対面授業中心に、実習・実験は「三密」を避けるよう工夫して実施してきました。生徒は全員毎

朝検温し「体調管理自己点検記録表」や「行動記録表」を掲示して授業、実習に励んでいます。

二年生はこの後に病院や福祉施設での実習があるため、アルバイトの自粛や感染予防の実践など頑張っています。

六月十九日に県境をまたいだでの異動も全面的に解禁されたので、「新しい生活様式」を実践して、学園祭など今後の行事が計画通りに実行できればと願っています。



学校生活リズムが戻り
大量調理実習が開始



発行元
東北栄養専門学校
青森県弘前市
上瓦ヶ町12番地
☎ 0172-32-6152
毎月1日発行
HPはこちらから

http://www.eisen.ac.jp

栄養士からの健康まめ知識

夏バテ予防に“野菜のお豆”を

「豆」にもいろいろあるけれど…「豆」といえば「小豆」や「大豆」といった粒状の「豆」を思い浮かべる方が多いでしょうか？

食品成分表では「小豆」や「大豆」が豆類に、「絹さや」や「さやいんげん」、「そら豆」に「枝豆」などは野菜類に分類されています。早いものでは5月頃から収穫が始まり、種類を変えながら美味しく食べられ、津軽では10月初旬の毛豆で締めになるようです。

野菜類のお豆は他の野菜類と栄養価を比較すると、たんぱく質が多い特徴があります。暑い時期は食欲が低下し、あっさりした味を好むため、こってりしがちなたんぱく質の摂取量が低下傾向になります。そこで、野菜の特徴と豆の特徴を備えた「野菜類の豆」を取り入れてはいかがでしょうか。絹さやの卵とじ、グリンピースのみそ汁、枝豆たっぷりのかき揚げなど、献立に一品加えるだけで夏バテに負けな

い体づくりができそうです。

まめ知識人
今井 美和子(栄養士)

栄専ミニレシピ

大人のバナナコーヒーシェイク

1個分		
エネルギー	kcal	150
たんぱく質	g	5
脂質	g	3
炭水化物	g	30
食塩相当量	g	0

材料



インスタントコーヒー…小さじ1
バナナ…完熟1本(飾り用スライス2枚)
牛乳(冷)…100cc
ミント

【作り方】

- バナナは皮と筋を取り除き、乱切りにして冷凍庫に入れる。
- インスタントコーヒーと牛乳を混ぜ合わせておく。
- ミキサーのすべての材料を入れ、滑らかになるまでかき混ぜる。
- グラスに注いで、バナナとミントを飾る。

1本あたり 85kcal の低カロリーに関わらず、たんぱく質、ビタミンB群、Mg、K、葉酸、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。