

# ここから PLUS から



「ここから(PLUS)」は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

ここからは学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。



# 天王寺 寺田町 編

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第21回



- 大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ  
「マイワシとたっぷり新ショウガの煮付け」
- ここからだに読むサプリ3  
「脳は年齢にかかわらず鍛えることができる」
- 自宅でかんたん!リラクシング「エクササイズ&ツボのはなし」
- いいこと・いいもの・インフォメーション

ここから Vol.20 2018年9月1日発行(準刊) 企画・発行/ここから編集委員会 〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校内 ☎(06)6976-6889

0円

森ノ宮医療学園専門学校

鍼灸学科

柔道整復学科

# OPEN CAMPUS

2019年度募集  
個別相談  
随時受付中

9/9(日)・9/17(月・祝)・9/30(日)

10/21(日)・11/4(日)

10:00~12:30(受付/9:30~)

11/3(土・祝) 文化祭&

11:00~15:00

ミニオープンキャンパス



★毎週火曜日★  
夜間個別相談会  
開催中

PRESENT

オープンキャンパス参加の方に、  
もれなくQUOカード500円分を  
プレゼント!

事前予約された方には、  
さらに100枚増量!



森ノ宮医療学園専門学校

学校法人 専門学校  
大阪社会体育専門学校

4年でスポーツ医療のスペシャリストになる

森ノ宮医療学園専門学校(東成区)と大阪社会体育専門学校(天王寺区)は、包括連携協定を締結しています。両校の特性・強みを活かしたダブルスクールが実現。AT(アスレティックトレーナー)資格+はり師・きゅう師、またはAT資格+柔道整復師の国家資格が最短4年で目指せるようになりました。

詳しくは、こちら [森ノ宮 ダブルスクール](#) 検索

オープンキャンパス、ウェルエイジング講座(5ページ)ともに、  
お申し込みはコチラから

■電話

0120-98-1192

■eメール

cocokara@morinomiya.ac.jp

森ノ宮医療学園専門学校

〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL:06-6976-6889 FAX:06-6973-3133



PRESENT

ココロとカラダに元気をプラスする「ここから(PLUS)」、いかがでしたでしょうか? アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で3組6名様に、「十手リンジ」単独ライブ招待券)をプレゼントします

★プレゼントの応募は、こちらから。→

メールの件名を「十手リンジプレゼント」として  
お送りください。  
※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



締切:2018年9月18日(火) cocokara@morinomiya.ac.jp

Q1:「ここから(PLUS)」をどこで入手されましたか?  
A1: (1)近鉄鶴橋駅 (2)近鉄生駒駅 (3)JR大阪環状線の各駅(駅名: )  
(4)大阪城天守閣 (5)鍼灸院・整骨院 (6)飲食店など (7)さんぽらわあ  
(8)アサヒビール吹田工場 (9)ダイレクトメール (10)その他( )

Q2:どの企画が興味深かったですか?  
A2: (11)ひとあるき・まちさんぽ (12)ヘルシーレシピ  
(13)ここからだに読むサプリ (14)エクササイズの話 (15)ツボの話  
(16)いいこと・いいもの・インフォメーション (17)特になし

Q3:読まれた感想はいかがでしたか?  
A3: (18)大変おもしろかった (19)まあまあおもしろかった (20)普通  
(21)それほどおもしろくなかった (22)おもしろくなかった

Q4:ご意見などありましたらお書きください。  
※Q1~Q3は番号でお答えください、Q1で(3)を選んだ方は駅名もお書きください。

※アンケートは、今後「ここから(PLUS)」の掲載の参考にさせていただきます。  
氏名・住所・連絡先は、プレゼントの発送以外の目的には使用しません。

「ここから(PLUS)」のバックナンバーを  
PDFでご覧いただけます





地中海風シーフードメニューのランチ  
(ピタパン・サラダ・スープ付) 990円  
(サラダはオーガニックキヌアヒールに替換)

本場上海伝承の味を気軽に日本で。

●JR天王寺駅から谷町筋を四天王寺方面へ向かうと見えてくる赤い暖簾。それが**外灘紅緑灯本舗**の目印。天津「上海食亭」や新なんば「外灘紅緑灯」を営むオーナーが2015年9月に開いた、点心や麵、お粥、そして料理と本場上海の味を提供する店です。中国一級点心師が手づくりしている点心は常時15〜16種類を用意。上海伝承の技を駆使しながらも、素材の味を生かしているのも、何となく食べても美味。「日本人の口に合う中華なので、ぜひ食べてください」とスタッフの飯干梨沙さん(中)と料理長の岩崎浩二さん(右)がオススメしていました。

●外灘紅緑灯 本舗 (ワイタンホンリョウテン ホンカン)  
大阪市天王寺区大津1-7-5 TEL.06-6777-7740  
11:30~15:00(L.O.14:30)/17:30~22:30(L.O.22:00)  
不案内



点心ランチ(4種から選べるお好きな点心、米飯、サラダ、デザート)1,000円



開園100年を超える、歴史ある都会の動物園

●大阪に住んでいる方なら、きっと遠足などで一度は足を運んだことのある**天王寺動物園**。園内では、動物の生息地の景観を可能な限り再現し、そこに暮らす様子を紹介する「生態的展示」が人気。アフリカサバンナゾーンや爬虫類生態館「アイファア」、ふれあい広場など、約11ヘクタールの敷地で約200種1,000頭の動物たちのいきいきとした姿を見ることが出来ます。おやつ・ごはんタイム、ふれあい体験、飼育員のワンポイントなど様々なイベントも実施。職員の濱島涼子さんと松本幸佑さんが「10月にはナイトZOOもありますので、大人の方もぜひお越しください」と教えてくれました。

●天王寺動物園  
大阪市天王寺区茶臼山1-108 TEL.06-6771-8401  
9:30~17:00(入園は18:00まで)/  
5-9月の土日祝は18:00まで(入園は17:00まで)  
月休(祝日の場合は翌平日休) 年末年始(12/29~1/1)休  
入場料 大人500円/小・中学生200円/未就学児無料

天王寺 てんあじ

寺田町 てらだちよ

人が歩くとお会いが生まれます。ちよと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。今回は、大阪の南の玄関口で、キラキラ輝いている人たちに出会いました。

豊かに輝いていました。国際色も、個性も、ひとあるき、まちさんぽ 21 寺田町、天王寺編



※文章中の価格は、特に表示のあるものを除き、消費税込み価格です。



偶然見つかった、85年前の駅名標

2013年から進められている環状線各駅の美装改良工事中、寺田町駅2番のりば(外回りホーム)の広告看板を撤去したところ、壁面に直接手書きされた古い駅名標が発見されました。どうやら1932年の開業当時のものでも可能性が高く、現在は欠損部を復元して駅のホームで保存展示されていますので、機会があればぜひ見てみてください。

情報提供:JR西日本

最後のひと口までおいしいラーメンを。

●JR寺田町駅北口から国道25号線を渡った高架沿いの東側にある**らーめん館 寺田町店**。長崎県の有名グルメサイト5年連続1位など様々な受賞歴を誇る店が、2018年4月、激戦区の寺田町に満を持して誕生しました。アサリやホタテ、牡蠣など貝だけで出汁をとった、大阪では珍しい貝白湯スープは、思いのほかあっさり。そこに福岡直送の中細麺、スープに合わせたベーコンや燻製マテ貝、揚げネギなどの具を乗せたら完成です。この味に惚れ込んで転職した店長の竹本珠希さん(左)と、近隣のラーメン店を熟知しているスタッフの朝田龍馬さん(右)は、「味だけでなく接客でもまた来たいと思って頂ける店を目指しています」と元気に話してくれました。

●らーめん館 寺田町店  
大阪市生野区生野西2-1-37 TEL.080-4442-1738  
11:30~24:00頃 ※スープ売り切れ次第終了 不案内



ベトナム風・特選ランチ(4種から選べる汁麺、パインミーまたは本日のチャー【大】)1,250円



オリジナルブレンドの“ナポリピッツァ”。

●JR寺田町駅から国道25号線を西へ、五道筋を南へ曲ると外観から内装までおしゃれ感にあふれる店が、**Pizzeria Cafe Koberta**。石窯で焼いたナポリピッツァと本格イタリアンが楽しめる店です。オーナーシェフの村上和己さんは、神戸のイタリアンで6年働いた後、2016年12月にこの店をオープン。ナポリピッツァは、小麦粉を独自配合してオリジナルティを出し、他店と差別化しています。「寺田町で薪窯ピッツァはうちだけ、より多くの方に味わっていただきたいです」とのこと。次はゆっくりディナーも頂きたいと思いました。

●Pizzeria Cafe Koberta(ピッツェリアカフェコベルタ)  
大阪市天王寺区大津4-3-18-1F TEL.06-6741-3986  
ランチ11:30~15:00(L.O.14:30)/  
カフェ11:30~16:00(L.O.15:00)/  
ディナー18:00~23:00(L.O.22:00) 不案内



川畑浩久が贈る!  
ココロ & からだに  
読むサプリ Part 3

いつも使っているペンがペン立てにない!と思ったら胸ポケットにさしてあった...なんていう経験はありませんか?このようにヒトの記憶はとても頼りになる反面、非常に曖昧でもあります。

記憶をつかさどっているのは、脳です。もう少し正確にいうと、大脳の奥(大脳辺縁系)にある記憶の司令塔と呼ばれる海馬がその中枢になります。ここに詰め込まれた記憶は、必要に応じて引き出されます。このとき脳の中の神経細胞が、情報のやり取りを繰り返すことで、細胞同士のつながりがだんだん強固になり、記憶力も高まってくるのです。

一般に、脳の神経細胞は年齢を経ることにより減っていくものなのですが、記憶中枢である海馬だけは、記憶することが多ければ多いほど細胞が増えるといわれています。つまり、情報を復習し、脳の中で繰り返し出し入れすることで、記憶力は

脳は年齢にかかわらず鍛えることができる

年齢に関係なく鍛えることが出来るのです。ところが睡眠不足などが続くと、明らかに集中力を欠き、はっきりと記憶することができません。また、せっかく覚えたことも、うまく思い出すことができなくなります。効率よく記憶を活用するためにも、体調を整えしっかり睡眠をとることが重要ですよ。



川畑 浩久

医学博士/高槻院講師  
森ノ宮医療大学 保健医療学部 教授  
森ノ宮医療大学専門学校 高槻院講師 教員  
著書『セラピストのための解剖生理学の教科書』など



もっと身近に  
アロマセラピー Autumn

アロマで災害を防ぐことは出来ません。しかし、避難してから普通の生活に戻るまでの心と身体のサポート役として活躍してくれます。睡眠障害や精神的疲労、腰痛、肩こり、感染症、悪臭、虫(蚊・ハエ)等々、様々な問題に対処可能な植物精油を防災袋に備えましょう。

【材料】  
ラベンダー・オレンジ・ティーツリー

- 【使用方法】
- ティッシュや布に数滴たらして室内の芳香にする。
  - マスクに1滴たらして、呼吸器感染症を予防する。
  - 水やお湯に数滴たらして、タオルを絞って体を拭く。
  - 胃腸トラブルや吐き気止めとして、みぞおちや腹部に直接塗布する。
  - アルコール水(エタノール+水)に精油を入れてスプレーを作る。
  - 精油を植物オイルで希釈してトリートメントをする。
  - 水に1滴たらして、うがいや歯磨きとして使用し、口腔内の清潔を保つ。
- ※妊娠中の方や妊婦中の方は医師や専門家にご相談の上、使用してください。



ウェルエイジング講座のお知らせ

テーマ 災害時におけるアロマセラピーの役割

【講座内容】避難生活は、身体的痛みや苦痛だけでなく、精神的疲労や睡眠障害など、計り知れない心身の疲労をもたらします。本講座では、アロマセラピーの基本と避難所等でも役立つアロマケアを学んでいただきます。いつ誰の身にも起こりうる災害に備え、心と身体の準備を整えましょう。

【実技】幸せホルモンの分泌を促す精油を用いて、ハンドマッサージを体験して頂きます。手は脳につながる神経細胞が多いことから「第二の脳」とも言われています。アロマ+ツボ+マッサージで「幸せ脳」を活性化させましょう。

【開催日程】2018年11/24(土)15:00~16:30、11/30(金)19:00~20:30  
講座はすべて1回完結!

【講師】森 美侑紀 【定員】各回先着30名様  
【受講料】1,000円(材料費込み) 【場所】森ノ宮医療大学専門学校

●お申し込みは、お電話またはeメールで。  
☎電話 0120-98-1192 ✉eメール cocokara@morinomiyu.ac.jp  
●男性の受講も歓迎です。●ひじりまで出せる服装でお越しください。



森 美侑紀 (医学博士)  
森ノ宮医療大学 保健医療学部 看護学科 教授  
森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科 教授  
森ノ宮医療大学専門学校 高槻院講師 教員  
大阪エッセツァ メディカルアロマトレーナー  
著書『もっと身近にアロマセラピー-メディカルから日常まで』(著者名森広子)

PRESENT

川畑浩久先生の編著書『カラー図解「セラピストのための解剖生理学の教科書」』(ナツメ社刊)と、森美侑紀先生の著書『もっと身近にアロマセラピー-メディカルから日常まで』(著者名:森広子、森ノ宮医療大学出版部刊)を抽選で各5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「教科書プレゼント」または「アロマ本プレゼント」として空メールをお送りください。※当選の発表は抽選の発送をもってかえさせていただきます。

◆締切:2018年11月22日(木) cocokara@morinomiyu.ac.jp



大阪の農林水産物をブランド化した「大阪産(もん)」とコラボしたレシピをご紹介します。



大阪産(もん)とコラボ  
大阪産の魚を使ったヘルシーレシピ

冷かして食べてもとってもおいしい!

マイワシとたっぷり新ショウガの煮付け

たっぷりの新ショウガに驚き!爽やかな魚料理です。酒と酢で煮ることで、頭も骨も食べられる上、臭みが取れて青魚が苦手な方でも食べやすくなります。

- 【材料(4人分)】
- マイワシ.....8~12尾
  - 新ショウガ.....100g
  - キュウリ.....1本
  - 塩.....小さじ1/2
- 【A】
- 酢.....50ml
  - 酒.....200ml
  - 濃口しょうゆ・砂糖.....各大さじ2

- 【作りか】
- マイワシはキッチンバサミでエラ蓋の隙間から肛門にかけて、切り込みを入れ、エラと内臓をかき出し、流水で洗う。  
※今回は、いじり出しのために臭みを取るために塩をつけておきました。臭みを取ったままの下処理が苦手な方は塩を切り落とし、内臓をかき出してください。
  - キュウリは輪切りにして塩もみし、流水で洗う。新ショウガは包丁の背で皮をこそぎ、薄切りにする。
  - 鍋に【A】を入れて沸かし、一旦火を消して、マイワシをそっと並べる。上から新ショウガをのせて弱火にかけ、30~40分煮る。
  - 器に盛り付け、しっかり水気を絞ったキュウリを添えて、できあがり。魚と野菜を口の中で共にいただくのがおすすめ。

レシピ提供にわの料理教室 兼お菓家 大塚ちづる先生  
大阪府立総合技術専門学校 <http://kensaifseka.com/>



「マイワシ」が身体にいい理由

味はもちろん、高い栄養価でも評価を得ているマイワシ。疲労回復に効果的とされるタウリン、血液サラサラ効果が期待できるEPA、記憶力の向上に役立つとされるDHA、さらにカルシウムなど。成人病予防やお子さんの成長に欠かせない食材ですわ。



今回の食材をご提供いただいた

マイワシの産地、岸和田漁港に行ってきました!



漁船の横で魚を焼く

大阪湾のマイワシは、四国や九州の太平洋沿岸で生まれ、黒潮に乗って紀伊水道から大阪湾に入り、湾内で育ったものを漁獲します。その中心となる岸和田漁港の大阪府

福巾着網漁業協同組合を訪ねました。こちらでは、主に中型まき網(巾着網)でマイワシを水揚げしています。湾内で漁獲されたマイワシは、餌となるプランクトンが豊富なため、特に旬の夏から秋にかけ

て新がのり、「金時いわし」「トロいわし」とも呼ばれて、築地市場などでも高値で取引されることも多いそうです。

また漁港のある地蔵浜では、毎週日曜日に朝獲れビビビ鮮魚をはじめ、農産物や特産品を販売する「地蔵浜みなとマルシェ」も開催。イベントが行われている日もあるので、ぜひ一度遊びに行ってみようと思えました。

●地蔵浜みなとマルシェ/毎週日曜日9:00~15:00  
年末年始・お盆・9~10月お祭り・祭天祭は休日



大阪府岸和田市とマルシェ(いわしさんせやくん)

●マイワシや地蔵浜みなとマルシェのお問い合わせ先...  
大阪府福巾着網漁業協同組合  
072-423-2518 (月~金 9:00~17:00、土・日・祭日 休業) (※受付時間)

●大阪産(もん)のお問い合わせ先...  
大阪府 環境農林水産部 流通対策室  
(月~金 9:00~17:00、土・日・祭日 休業) (※受付時間)

大阪の「いいもん」がここに!

「大阪産(もん)大集合」開催

大阪産(もん)と大阪産(もん)名産の魅力を、存分に感じて、味わうことができます。イベントです。

- 9月21日(金)~24日(月・休) 9:00~16:30 ●万博記念公園が隣り広場
- 入場料無料(万博記念公園の入場料/大人250円/小学生70円が別途必要です)

PRESENT

今回は大阪府広報担当副知事もずやんのストラップを、抽選で10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「大阪産 プレゼント」として空メールをお送りください。

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



締切:2018年11月22日(木)  
cocokara@morinomiyu.ac.jp

ちょっと耳寄りな  
ニュースを集めました!

# いいこと! いいもの! インフォメーション

## TV PROGRAM

### 大阪環状線 ひと駅ごとのスマイル Part4

本誌「ひとあるき、まちさんぽ」でもおなじみの大阪環状線の駅を舞台にした、あの人気ドラマがこの秋帰ってきます。今回は1話完結のオムニバススタイルで、前回に引き続き「スマイル」がテーマ。大阪といえば、やっぱり「笑い(スマイル)」。各駅を舞台に、「大笑い」から「泣き笑い」まで、恋愛や友情、家族愛などにまつわる様々な人間模様を自然と笑顔がこぼれ、そして明日への元気がもらえる…。そんなドラマです。

今回は、次号で特集予定の新今宮駅をはじめ、大阪駅や森ノ宮駅、西九条駅、鶴橋駅、桜ノ宮駅、野田駅、今宮駅、そして天満駅の9駅に、特別編を加えた全10話を予定。2018年10月から12月にかけて関西テレビにて関西ローカルで放送される予定です(1話30分)。今シリーズはマスコットキャラクターとして関西ジャニーズJr.の西畑大吾さんも全話に登場。秋の夜長、環状線のドラマで「笑顔」になりましょう。



西九条駅

### 大阪環状線 ひと駅ごとのスマイル



森ノ宮駅



今宮駅

画像提供:カンテレ

## MUSEUM

### 農業の神様『神農』

神農は、伏羲、黄帝と共に古代中国の三皇(三人の伝説上の帝王)の一人。民に農業や商業、また薬物(本草)の知識を授けたとされ、「神農本草経」という薬物書も伝えられています。「百草の滋味を嘗め、一日にして七十毒に遇った」とされることから、草を嘗める姿で描かれることが多いようです。その容姿は大変いかつく、木の葉の衣を纏っています。わが国でも医薬の神として全国的に広く信仰され、医者は神農像を祀りつつ、治療を行うことも多かったようです。



【神農像】(118x49cm)

### はりきゅうミュージアム

大阪市東区中本4-1-6  
森ノ宮医療学園専門学校3F(受付2F)  
TEL:06-6976-6889  
【開館時間】月～金/13:30～18:30 ※休日は休館  
【入館料】無料  
http://www.harikyuumuseum.com/

### PRESENT

「はりきゅうミュージアムVol.2 日本の伝統医療と文化展」(森ノ宮医療学園出版部発行)を1名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「ミュージアムプレゼント」として空メールをお送りください。  
※当選の発表は抽選の結果をもってさせていただきます。  
◆締切:2018年11月22日(木) cocokata@motohorinoya.ac.jp

## ENTERTAINMENT

### 十手リンジン 単独ライブ「十手まつり」～第六手～

奈良県住みます芸人として奈良を盛り上げ中のコンビ漫才師、十手リンジン。彼らの本気の漫才を披露する単独ライブです。スペシャルゲストのミルクボーイさんのおもしろコーナーも企画! ステージでの熱い2人をぜひご覧ください。また、ならどっとFMで毎週金曜日に放送中の「748WAVE」や、奈良テレビ「ゆうドキッ!」の月イチコーナーもお楽しみに!

●日時:2018年9月29日(土) 開場:13時30分/開演:14時  
●会場:たけまるホール 小ホール(日・生駒市中央公民館) 奈良県生駒市北新町9番28号  
●入場料:前売1,000円/当日1,300円 ●問い合わせ先:たけまるホール 0743-75-0101

★「十手リンジン」のプロフィールはこちら→ <https://profile.yoshimoto.co.jp/talent/detail?id=5786>



## RELAXING

## 自宅でも簡単! リラクシング

### 楽に継続できる エクササイズ

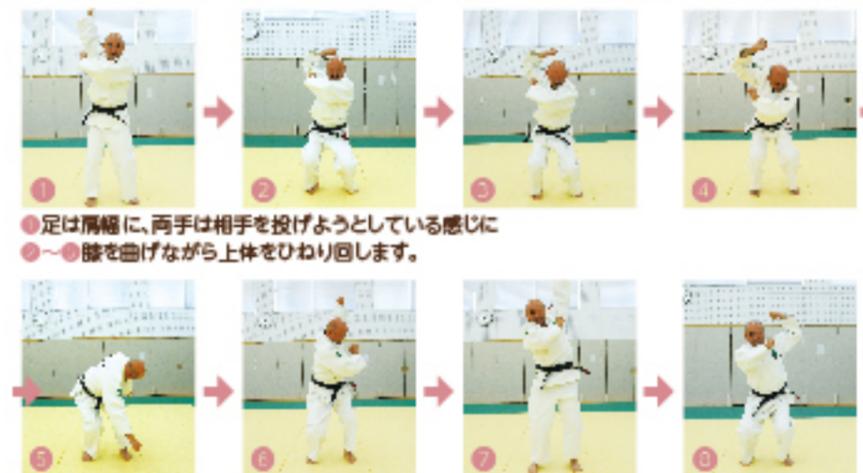
森ノ宮医療学園専門学校  
柔道整復学科教員 入江 浩正 柔道5段

### 柔道の技から生まれた「健康やわら体操」

仕事などで忙しく運動不足の方、下半身の筋力低下が気になりませんか? そこで今回は、柔道の投げ技からアレンジされた体操をご紹介します。柔道の投げ技には、膝の曲げ伸ばしや身体移動がたくさん含まれており、技の動作を一人で行うだけでも自分自身の体重を利用した下半身トレーニング効果と、腕を伸ばし大きくひねり回すことによるストレッチ効果が期待できます。さあ、ストレスも一緒に投げ飛ばしましょう!



「釣込腰」という  
技から生まれた体操



① 足は肩幅に、両手は相手を投げようとしている感じに  
②～④ 膝を曲げながら上体をひねり回します。

⑤ 上体を起こし、ひねった側の腕を上方向へ  
⑥～⑧ 全身を伸ばし、また膝を曲げながら逆方向へ  
★回しきった腕は上方へ、膝も全身も伸ばします。これをゆっくりと2回程度繰り返しましょう

### ここに効く! このツボ

森ノ宮医療学園専門学校  
鍼灸学科教員 弘中 昌博

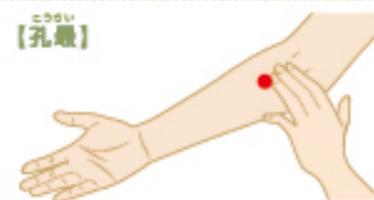
### 季節の変わり目の風邪には、 このツボが効果的!

かかってしまうと治りにくいと言われる、季節の変わり目の風邪。高熱や喉の痛み、咳、嘔吐、下痢といった風邪の諸症状を引き起こすだけでなく、今年のような猛暑で疲れた身体は特に免疫力が落ちている状態となり、食欲不振やだるさを感じてしまいます。気温が不安定なこの時期に、冷房の効いた屋内と暑さの残る屋外を頻りに行き来したり、日常的に夜更かししたりすると、風邪を長引かせてしまいます。

もし風邪をひいてしまったら身体に無理をかけることなく、たっぷり睡眠をとる。これが基本となりますが、長引きやすい風邪を1日でも早く治す、っておきのツボをご紹介します。



【尺沢】  
尺沢はひじの横ジワの上にあります。ひじを軽く曲げると、ひじの手のひら側のほぼ中央に凹みが出ます。この凹みの外側で、少しぼんやりしたところになります。風邪症状による咳や胸苦しなど、呼吸器全般の症状の改善に効果があります。



【孔最】  
孔最是ひじの横ジワの上にある尺沢から約3本分下に取ります。このツボには、喉の炎症を抑える作用や、鼻づまり、喉などの諸症状を抑える効果があります。



【肺俞】  
肺俞穴は背骨と肩甲骨の間2分の1、肩甲骨の高2分の1のところになります。肺の機能を調整するツボで、風邪や気管支炎、鼻炎、花粉症などに効果があります。

◆いずれのツボも、10秒程度、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押しみましょう。

今回は季節の変わり目の風邪に効果のあるツボを紹介しましたが、風邪をこじらすことのないようにきちんと睡眠をとり、免疫力を回復することが大切です。また、日頃からうがいや手洗いを習慣付け、1日3食、栄養バランスのよい食事を摂るようにして予防に努めるよう心掛けてください。