

# 今一度、『感染症対策を見直そう！』

☎保健センター ☎52-4999

感染症とは、病原体（ウイルス・細菌など）が体に侵入して、症状が出る病気のことを言い、皆さんが知っている新型コロナウイルス感染症やインフルエンザウイルス感染症などがあります。

感染症になると発熱やのどの痛みなど、さまざまな症状が現れます。感染症にならないために、感染症対策を見直しましょう。

## ■感染の経路は？

感染の経路には、次のようなものがあります。

- ◇**接触感染** 感染者に直接接触して感染する
- ◇**飛沫感染** 咳やくしゃみで飛び散ったしぶき（飛沫）を吸い込むことにより感染する
- ◇**空気感染** 空気中を漂う小さな粒子を吸い込むことにより感染する
- ◇**媒介物感染** 汚染された水、食品、昆虫などを介して感染する

## ■感染経路の遮断

感染を防ぐためには、感染経路の遮断が重要です。

### ◇マスクの着用

感染予防にはマスク着用が重要です。ただし、屋外で人と2m以上が確保できる場合や、会話をほとんどしない場合は、マスクを着用する必要はありません。

### ◇手指の消毒、流水による手洗い

外出先からの帰宅時や調理前後、食事の前などこまめに手洗いをしましょう。

## ■免疫力を上げる

### ◇規則正しい生活

生活のリズムがくずれると免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。

### ◇ワクチン接種

ワクチン接種することで、その病原体に対する免疫を獲得します。そうすると、その病原体がからだに侵入しても、病気になりにくく、また病気になっても軽い症状ですむようになります。

新型コロナウイルスワクチンは、オミクロン株に対応した新しいワクチンが開始となり、予防接種が推奨されています。

※日々手洗いを心がけ、必要なワクチンをきちんと接種し、感染症にかからないようにしましょう。

（参考：厚生労働省ホームページ）



いただきます

## ポークハンバーグ

田布施町食生活改善推進協議会

パン粉の代わりにプレーンヨーグルトを加えるので、糖質をカットしながら、ふっくら軟らかい食感に仕上がります。また油を使わず蒸し焼きにすることで、カロリーカットになっています。

### 材料（4人分）

豚ひき肉	300g	
A	プレーンヨーグルト	20g
	牛乳	20cc
	塩	小さじ 1/4
B	にんにく	1 かけ
	玉ねぎ	100g
	卵	M 1 個
ウスターソース	大さじ 1	
ケチャップ	大さじ 2	
ブロッコリー	100g	

### 1人分の栄養価

エネルギー…236kcal  
たんぱく質…16.8g 脂質…14.7g  
カルシウム…41mg 塩分…1.2g

### 作り方

- ① にんにくをすりおろし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ひき肉とBを加えてよく練る。4等分して小判型に整える。
- ③ フライパンに②を並べて中火で焼く。ふたをして中まで火を通し、両面にこんがり焼き色をつける。
- ④ 皿に盛り付け、ウスターソースとケチャップを混ぜ合わせたソースをかけ、小房に分けたブロッコリーを茹でて、付け合わせる。