



# インフルエンザから身を守ろう！

問保健センター ☎ 52-4999

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。インフルエンザは普通のかぜとは違い、子どもや高齢者、免疫力の低下している人がかかると重症化するおそれがあります。この冬の流行から身を守るため、予防をしっかりと行うことが大切です。

## ■インフルエンザを予防する有効な方法

### ①流行前のワクチン接種

予防接種は、インフルエンザの発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になることを防ぎます。

※町では高齢者インフルエンザ予防接種の料金の一部を助成しています。

### ②感染を広げないための"咳エチケット"

インフルエンザは主に、咳やくしゃみをしたときに口から発生する小さな水滴によって感染します(飛沫感染)。咳やくしゃみが直接人にかからないようにカバーをしましょう。

〈咳やくしゃみが出るときは〉

- ・マスクを着用しましょう。
- ・とっさのときはティッシュなどで鼻と口を覆うか袖や上着の内側で覆いましょう。
- ・周囲の人からなるべく離れましょう。

### ③しっかり手洗い

ドアノブや電車のつり革等さまざまなものに触れることにより、自分の手にも付着している可能性があります。帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手洗いをしましょう。

### ④適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

### ⑤十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

高熱がでたり、体調が悪く感じたら早めに医療機関を受診しましょう。

〈参考〉

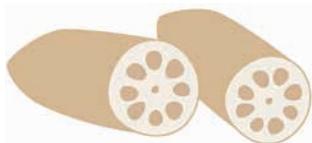
厚生労働省ホームページ「インフルエンザ Q&A」

- ① れんこんは皮をむいておろし金ですりおろす。
- ② ひき肉は酒を加えてよく混ぜる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、直径3cmくらいに丸く薄く形作る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を並べて、中火で両面を色よく焼く。
- ⑤ ブロッコリーは食べやすい大きさに切って、レンジ600Wで約2分加熱し、器にのせ④を盛ってポン酢しょうゆを添える。

### 作り方

鶏ひき肉	70g
れんこん	300g
ブロッコリー	120g
酒	大さじ1
油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	小さじ4

### 材料(4人分)



1人分の栄養価  
 エネルギー…107kcal  
 たんぱく質…5.5g 脂質…4.5g  
 カルシウム…20mg 鉄分…0.8mg  
 塩分…0.4g

★ひき肉とおろしれんこんの一口焼き★  
 10~3月が旬の「れんこん」は主成分がでんぷんで、食物繊維やビタミンCなど多く含みます。  
 また、しほり汁には利尿作用や止血、炎症を抑える効果、風邪の咳やたんを止める効果もあります。  
 高齢者向きで、れんこんをすりおろすと、いつもと違いモチモチとした食感が楽しめますよ。



いただきます

食生活改善推進協議会  
 ※献立提供 増野貴美恵先生