

インフルエンザに かからないために

毎年、冬から春にかけて、インフルエンザが流行します。インフルエンザはただの風邪とは違い、症状が重く、特に乳幼児や高齢者など、抵抗力の弱い人がかかると重症化しやすいため、注意が必要です。インフルエンザにかからないためには予防が大切です。

■ インフルエンザの予防法

○ 外出先から帰ったら手洗いを

石けんやハンドソープを使って最低30秒程度、手のひらだけでなく、手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかり洗いましょう。洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分にふきとります。



○ 人がごみではマスクを。咳やくしゃ

みが出るときは、咳エチケットを 咳エチケットとは、「人に向かって咳やくしゃみをしてはいけないこと」です。とっさに出そうなききは、顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を覆い

ましよう。咳やくしゃみが続くときはマスクをしましょう。

○ 十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を

体の抵抗力を高めるために、十分な栄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よう。

○ 適度な湿度を

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、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、適度な湿度(50〜60%)を保つことも効果的です。



■ 予防接種

インフルエンザ予防接種は、かかった場合の重症化に有効といわれています。予防接種をうけて免疫がつくまでは、2週間程度かかります。流行する前の12月上旬までに接種することを勧めましよう。



※65歳以上の高齢者は、インフルエンザ予防接種費用を一部助成してましよう。詳しくは、広報たぶせ10月12日号(No.883の7ページ)をご参照ください。

「厚生労働省発行資料より抜粋」



いただきます

★ツナとひじきのうま煮★

食生活改善推進協議会

ツナとひじきの相性抜群！骨粗鬆症予防の「カルシウム」と貧血予防の「鉄分」をたっぷり補給できる簡単レシピです。

材料(4人分)

ツナ缶(水煮)	80g
大豆(水煮缶)	120g
長ひじき(乾)	20g
人参	50g
サラダ油	小さじ1
だし	1カップ
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2

1人分の栄養価

エネルギー	107kcal
たんぱく質	8.2g
脂質	3.2g
カルシウム	107mg
鉄分	3.5mg
塩分	1.1g

作り方

- ① ひじきは、たっぷりの水に10分つけて戻し、熱湯でサツとゆでてザルに上げる。
- ② 人参は3cm長さの5mm幅に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、ひじきを中火で炒め、水分がなくなったら人参、ツナ、大豆を加えて炒める。
Aを加え、落とし蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- ④ ③を器に盛る。

