



インフルエンザに負けない生活をしよう!

インフルエンザの症状は?

インフルエンザは1～5日(平均2日)の潜伏期間の後、突然に発症し、38度以上の発熱、上気道炎、全身けん怠感等の症状が出現することが特徴的です。

流行期(日本では例年11月～3月)にこれらの症状があった場合は、インフルエンザの可能性が高いと考えられます。症状の持続期間は通常2～3日ですが、場合によっては5日を超えることもあります。

ワクチン接種で予防をしよう

インフルエンザワクチンの接種で、インフルエンザによる重篤な合併症等を予防することが期待されています。かかりつけ医と相談の上、接種を受けることをお勧めします。

日常生活でできる予防方法

①栄養と休息を十分にとる。

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

②人ごみを避ける。

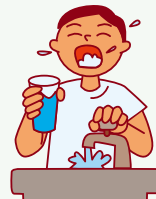
ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

③適度な温度・湿度を保つ。

ウイルスは低温・低湿を好みます。加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。

④手洗い・うがいを習慣にする。

手洗いは接触による感染を、うがいはのどの乾燥を防ぎます。



食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩

秋冬に向けておいしくなるきのこ山芋の組合せです。ヘルシーで笠間らしい一品を紹介します。



栄養素量(1人分)

エネルギー…478kcal たんぱく質…15.5g 脂質…2.1g 塩分…2.4g

きのこの山かけ

材料(4人分)

あたたかいご飯……………800g
しいたけ……………6枚
しめじ……………200g
まいたけ……………200g
なめこ……………100g(1袋)
えのき……………100g
山芋……………200g

オクラ、のり

(A)
だし汁……………1/2カップ
しょうゆ……………大さじ2.5
みりん……………大さじ4
塩……………少々

(B)

酒……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
だし汁(好みでうすめる)

作り方

- しいたけは石づきを取って太めの千切りにし、しめじは根を取りほぐしておく。まいたけも同じようにほぐしておく。えのきは根を取り、半分に切る。なめこはさっと洗っておく。
- 鍋にきのこことAを入れ、焦がさないように注意しながら、汁気がなくなるまで炒り煮する。
- 山芋は皮をむき、酢水につける。山芋をすりおろし、Bを入れよく混ぜ、味を整える。
- 器にご飯を盛り、きのこをのせ、その上にとろろをかける。
- お好みで、もみのり、青のり、オクラなどをのせて出来上がり。