

# インフルエンザを 予防しよう

毎年、秋から冬にかけて流行するインフルエンザ。一度流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。一人ひとりが「かからない」「うつさない」行動を心掛け、感染を防ぎましょう。

## インフルエンザとは

インフルエンザは、急に38度以上の高熱が出て、頭痛や筋肉痛など全身に重い症状が現れるという特徴があります。小さな子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を伴い、重症になることがあります。

## 感染しないために

### 手洗い・うがいを徹底する

外出から帰宅したときや食事の前は、必ず石けんで手を洗い、うがいをしましょう。アルコール製剤による手の消毒も効果があります。

### 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、鼻やのどから病原菌やウイルスが体内に入るのを防ぐ働きが弱くなってしまいます。加湿器などを利用し、50〜60パーセン

トの湿度を保ちましょう。  
**栄養や休養を十分にとる**

体の免疫力が低下すると感染しやすくなります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

### 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、繁華街など人が多く集まる場所への外出を控えましょう。避けられないときはマスクをして、できるだけ短い時間で用事を済ませましょう。

### 流行前には予防接種を

予防接種には発症を抑える効果や感染時の重症化を防ぐ効果があります。インフルエンザは例年12月〜3月ごろに流行し、1月〜2月にピークを迎えます。予防接種を受けて効果が出るまで約2週間かかるため、12月中旬までには予防接種を受けておきましょう。

## 子どもの予防接種

1歳〜15歳（15歳の人は中学生に限る）の人を対象に、インフルエンザの予防接種費用を一部補助します。対象者には助成券を送ります。詳しくは11ページを見てください。

## 高齢者の予防接種

10月1日から接種を受けられます。詳しくは14ページを見てください。

## 感染してしまったときは

周りの人にうつさないようマスクを着用し、早めに医療機関を受診してください。熱が下がっても2、3日はウイルスが体内に残っています。医師の判断のもと、数日は学校や職場などに行かず、自宅で療養してください。

インフルエンザ対策に取り組み、寒い季節を上手に乗り切りましょう。



## ヘルシー クッキング

No. 315 ～貧血を食事で防ごう～  
スコッチエッグ

### 4人分の材料

- 卵 (M) 4個
- 牛ひき肉 140g
- 豚ひき肉 60g
- 小麦粉 20g
- 溶き卵 20g
- パン粉 40g
- 揚げ油適量
- ブロッコリー 80g
- トマト 80g
- ソース：トマトケチャップ 32g、ウスターソース 8g



### 作り方

- ①固ゆで卵を作り、殻をむく。ひき肉は粘りが出るまで練る。
- ②ゆで卵に小麦粉（分量外）をまぶし、周りをひき肉でコーティングする。
- ③②にフライの要領で小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣を付けて、170℃の油で転がしながら揚げる。
- ④ブロッコリーは小房に分けてゆで、トマトはくし切りにする。
- ⑤③を縦半分に切って盛り付け、トマト、ブロッコリー、ソースを添える。

### 1人分の栄養価

エネルギー 351kcal、塩分 0.9g、タンパク質 16.9g、鉄分 2.2g

監修 岡垣町食生活改善推進会（ヘルスメイトの会）