

インフルエンザ対策を！！

例年、12月後半にさしかかるとインフルエンザ流行時期に入ります。県内では、インフルエンザの報告患者数が警報開始基準値を上回り、2024年12月26日、県内全域に「インフルエンザ警報」が発令されました。流行拡大防止のため、手洗いうがい、咳エチケット等、基本的な感染防止対策を心がけましょう。

インフルエンザウイルスの型

A型、B型、C型の3つに分けられます。このうち、冬に流行する季節性のものはA型とB型で、C型は散発的に起こるもので季節的な流行は起こしません。



主な症状

- ・咳
- ・喉の痛み
- ・頭痛
- ・鼻水
- ・38℃以上の発熱
- ・関節痛
- ・筋肉痛
- ・倦怠感



感染ルート

- ・飛沫感染
- ・接触感染



注意が必要な人

- ・慢性の持病を持っている（呼吸器疾患、心疾患、糖尿病など）
- ・肥満
- ・妊婦
- ・乳幼児
- ・高齢者



予防法

- ・マスクの着用
- ・室内の湿度、温度設定（湿度：50～70% 温度：20～25℃）
- ・生活習慣
 - ★ 適度な運動
 - ★ 十分な睡眠
 - ★ バランスのとれた食事

【予防するための食事】

食べるものの組み合わせにより吸収が良くなり免疫力も上がります。バランスよく食べましょう！

主菜：2品
たんぱく質源



+ 乳製品、果物

主食：1品
エネルギー源



【感染してしまった時の食事】

高熱により水分が体外に出してしまうためお茶、水だけでなくミネラルもとれる経口補水液も併用し、こまめに水分補給をしましょう。食欲がある時は予防の食事と同様です。食欲がない時は、胃腸の負担の少ないおじやなど、消化の良いものをとるようにしましょう。

野菜のおかず：1～2品
食物繊維・ビタミン・ミネラル源



旬の食材でクッキング☆

水菜



多く含まれる栄養素

- 食物繊維
- カルシウム
- カリウム
- ビタミンC

効果

- 便秘を整える
- 高血圧、浮腫み予防
- 骨の健康維持

水菜の豚肉蒸し焼き

材料（2人分）

水菜	90g(3株)
豚ロース肉	180g(6枚)
もやし	200g(1袋)
塩、こしょう	少々
酒	大さじ1
ポン酢	大さじ2
ごま油	小さじ1
すりゴマ	小さじ2



栄養成分（1人分）

エネルギー	299 kcal
たんぱく質	21 g
脂質	20 g
食塩	1.5 g
食物繊維	2.9 g

<作り方>

- ① 水菜は根元を切り、適当な長さに切る。
- ② 豚肉は軽く塩、こしょうをふっておく。
- ③ 豚肉に水菜をのせ、くるくると巻く。
- ④ フライパンにもやしをしき、その上に肉巻きをのせる。酒をふりかけ、蒸し焼きにしたら出来上がり。
- ⑤ ポン酢、ごま油、すりゴマをまぜてタレをつくり、上からかけていただきます。



***** 2025年も値上げラッシュ！ *****

生活に欠かせない食品の値上げラッシュが続いており、今年の春先までは値上げが常態化する見通しのようです。パンや加工食品、酒類、飲料等が値上がりするとのこと。原材料、配送料、燃料価格、人件費等の上昇が要因に挙げられています。昨年も多く食品の値上げがあり、家計を苦しめてきました。特にお米は夏頃には店頭から消えた時期もあり、現在価格はやや落ち着いてきてはきましたが以前より高値で推移している状況です。お米といえば、昨年10月より開始となった朝ドラ「おむすび」も後半を迎え、物語も佳境に入ってきました（平成のギャルが管理栄養士を目指す物語）。食にまつわるたくさん内容が盛り込まれています。食べ物に含まれる栄養、食育、非常食の必要性等、1995年1月17日の阪神淡路大震災の話も交えながら、人と人とのつながり、成長を描いています。話はそれでしたが、これから先、もう少し値上げが和らぐことを願いたいものです。



栄養科

