

## インフルエンザ警報発令中

令和7年11月27日から広島県全域にインフルエンザ警報が発令されています。流行が本格的となり患者数も増加傾向にあり、県内7つの保健所管内のうち、4つで警報発令の基準値を越えています(2025年12月11日時点)。県内の学級閉鎖の件数も増えており、外出後の手洗いなど基本的な感染対策を心がけましょう。

## ◆ インフルエンザとは?



インフルエンザウイルスに感染することによっておこる感染症です。一般的な風邪と比べると重症化しやすく、日本国内では毎年12月～3月に流行ることが多いです。インフルエンザウイルスにはA型、B型、C型といいくつか種類がありますが、ヒトで流行を引き起こすのはA型とB型です。A型は主に呼吸器感染症を引き起こすウイルスですが、時に熱性けいれん、急性脳症に至ることもあります。

## ◆ インフルエンザにかかってしまったら?



早めに受診することが大切です。発症から48時間以内であれば、抗ウイルス薬の効果が期待でき症状も軽くすみます。ただし、発症後すぐに受診しても陽性と出ない場合があるため、6時間以上経過して受診することをお勧めします。受診後は安静にして十分な休養をとり、水分、栄養の補給が必要です。食事が食べられそうであればバランスよく食べましょう。下痢をしている時は脱水症状を引き起こすこともあるため、こまめな水分補給を心がけてください。電解質を補給できるスポーツドリンク等が良いでしょう。下痢をしている時は胃腸が弱っているため、消化の良いものを食べるようになります(お粥、煮込みうどん、スープ、ゼリーなど)。

## ◆ 手洗いうがいを忘れずに



主な感染ルートとして飛沫感染、接触感染があります。手は普段いろいろなものに触れる機会が多く、手から口、鼻、目、皮膚、性器などあらゆるところに再び触れることで病原体を媒介してしまうため手洗いは必須です。うがいはウイルスを洗い流すこと、ウイルスの力を弱めることと共に、口の中を清潔にし、湿り気を与えることに繋がります。

## ◆ 予防接種を受けましょう



インフルエンザの予防対策の中心は予防接種であることが世界的に認められています。有効率は70%程度と言われており、感染した際の重症化を防ぐことができます。毎年10月下旬から11月頃(遅くとも12月中旬まで)に接種が必要です。ワクチンは、ウイルスの型によって異なるため、毎年どの型のインフルエンザウイルスが流行するのかを予測して作られています。接種後の免疫力増強効果は約5か月程度です。

## 旬の食材でクッキング★



カリフラワー

## 多く含まれる栄養素

- カリウム
- ビタミンC
- 食物繊維

## 効果

- 高血圧予防
- 美肌効果
- 排便効果

## 花野菜のグラタン



## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	267 kcal
たんぱく質	13.3g
脂 質	15.5g
食 塩	0.9g
食物繊維	4.3g

カリフラワー、ブロッコリーをレンジ調理することで、ビタミンCの喪失を防ぐことができます。



## &lt;作り方&gt;

- ① カリフラワーとブロッコリーは小房に切り、耐熱容器に入れレンジで1～2分程度加熱する。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは根元を切り落とし小房に分け、ベーコンは1cm程度に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ弱火にかけ、バターが溶けてきたら玉ねぎを炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら、しめじ、ベーコンを加えて炒め、薄力粉を振り入れて絡める。
- ⑤ 牛乳を少しづつ加えとろみがつくまで木べらで混ぜ、こしょうで味を調える。
- ⑥ 耐熱皿にカリフラワーとブロッコリーを並べ、その上に⑤をかけ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで10分程度焼き色がつくまで焼く。

## 一口メモ



## カリフラワーの色の違い

カリフラワーの色の違いは色素の種類、育成方法により異なります。

- ・白カリフラワー……最も一般的なカリフラワー。クセがなく柔らかい食感。
- ・紫カリフラワー……アントシアニン色素により紫色をしている。品種によって異なり「バイオレットクイン」は加熱すると緑色に、「パープルフラワー」は紫色が残る。
- ・オレンジカリフラワー…… $\beta$ -カロテンを多く含み、比較的甘みが強い。
- ・緑カリフラワー(ロマネスコ)……黄緑色でゴツゴツとした円錐状の独特な形をしている。カリフラワーとブロッコリーを合わせたような歯ごたえ。



栄養科