



ふでりん

最近インフルエンザの感染者が増えていて怖いりん。  
インフルエンザの予防には何をしたらいいりん？

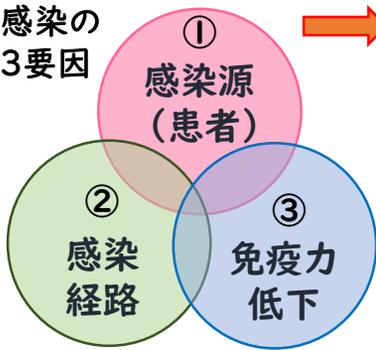
こふでりん先生



インフルエンザの予防にはみんなの「かからない」「うつさない」という気持ちが大変だりん。健康のための予防策を紹介するりん。

## 感染とは…

感染の  
3要因



3つの要因が揃うと感染します

- ① ウイルスや細菌を保有する人
- ② 病原体が入り込むための経路
- ③ 病原体に対する免疫がない

感染予防は、これらの要因のうち、どれか1つでも取り除くことが重要

対策のポイント

- ① 感染源を絶つ (消毒・隔離)
- ② 感染経路を絶つ (手洗い・手指消毒)
- ③ 免疫力を高める (栄養・睡眠)



## 免疫を高める取り組み

### バランスのよい食事

1日3食  
食べる



### 十分な睡眠

毎日同じ時間に  
布団に入り  
質のよい睡眠をとる



### ストレスを発散する

好きなことをして  
ストレスと上手に  
付き合う



### 適度な運動

散歩やストレッチなど  
無理のない運動を  
取り入れる



## 感染予防に有効な 手洗いの方法とポイント

外出からの帰宅後や調理の前後、食事前など、こまめに洗いましょう。(他のウイルス対策にもなります。)

①



流水でよく手ぬらし、  
石けんをつけ、手のひらをこする

②



手の甲をのばすようにこする

③



指先・爪の間を念入りにこする

④



指の間を洗う

⑤



親指と手のひらをねじり洗う

⑥



手首も忘れずに洗う

石けんで洗い終わったら、水で流し、清潔なタオルでよく拭き取って乾かします

## インフルエンザ予防接種について

問い合わせ 役場 2階 健康推進課 (820-5637)

65歳以上の方はワクチン接種を1,500円で受けることができます(非課税世帯の方は申請により無料)

**注)** 非課税世帯の方や契約医療機関以外で予防接種を受ける場合は事前に申請が必要です。

# 免疫力を高める食事について

## 糖質 熱や力になる



ご飯、パン、麺類、いも類

## たんぱく質 免疫カアップ



肉、魚、大豆製品、乳製品、卵

## ビタミンA のどや鼻の粘膜保護



緑黄色野菜、うなぎ、レバー

## ビタミンC・E 抗酸化作用



緑黄色野菜、果物、ナッツ類

## ビタミンD 免疫機能を高める



きのこ類、魚介類

免疫力がアップする  
手軽で簡単なレシピ  
ないかしら？



人の免疫は約70%が腸内で作られます。腸の調子を整えて免疫カアップ(詳しくはいきいき通信vol.19参考)

## 体にやさしいレシピ ～レタスで簡単!豆腐のレタスシュウマイ～

R5年1月けんこう華齡教室 管理栄養士 桐木みね子先生調理実演レシピ

### 【材料】2人分

- 木綿豆腐 1/2丁(160g)
- ※小さく切り電子レンジで600ワツで2分加熱し、水切りして冷ます
- 鶏ミンチ(むね肉) 160g
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/3個
- レタス 1/2個
- ※洗って水気をしっかりふき、5ミリ幅のせん切り



エネルギー:231kcal  
たんぱく質:23.6g  
塩分:1.7g  
(1人あたり)

- B
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
  - ・オイスターソース 小さじ1
  - ・片栗粉 小さじ1

木綿豆腐とひき肉で  
たんぱく質がしっかり摂れます。

### 【作り方】

- ① ボウルにひき肉、水切りした豆腐、みじん切りの玉ねぎを入れ、Bを加えよく混ぜる。
- ② ①をひと口大に丸め(約12個)、せん切りにしたレタスをギュッと握るようにして周りにつける
- ③ 耐熱皿に②を並べラップをし、電子レンジ600ワツで約3～4分加熱する。

