



発行所: 有限会社 西川工務店  
松阪市町平尾町164-3  
TEL 0598-51-7040  
FAX 0598-51-7140  
URL http://www.nishikawakoumuten.com/

## あなたのカラダ インフルエンザと闘えますか?

日本では、毎年10人に1人、約1千万人が感染しているインフルエンザ。流行前のこの時期に、予防対策について改めて確認しておきましょう。

### ウイルスから身を守る

まずは、インフルエンザに感染しないように対策を実施しましょう。

#### ◆感染経路を断つ!

インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。下記の対策は、感染の機会を減らす為に効果的です。

- 人が多く集まる場所から帰ってきた時には、手洗いをする
- 水洗いが難しい場合は、アルコールを含んだ消毒薬で手を消毒する
- 栄養と睡眠を十分に摂り、抵抗力を高める

※**飛沫感染** ⇒ 感染した人の咳やくしゃみなどで飛んだ飛沫を、口や鼻から吸い込む事で別の人の体内にウイルスが入り込む事。

※**接触感染** ⇒ 感染した人の手指についたウイルスが、電話やスイッチ、ドアノブなどを介し、別の人の手指につき、それが口や鼻の粘膜に触れる事で体内にウイルスが侵入する事。

### 他人にうつさない

症状が現れたらインフルエンザにかかっているかもしれませんので、医療機関を受診すると共に、下記の対策を実施し、他人にうつさないように配慮しましょう。

- ◆**症状が出始めてから解熱後2日までは外出を避ける**  
＜インフルエンザの主な症状＞
  - 38℃以上の発熱、せき、のどの痛み
  - 全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状

- ◆**咳エチケットを守る! マスクを正しく着用しましょう!**
  - せきやくしゃみをする時には、他人から顔をそらせ、ティッシュなどで口と鼻を覆う
  - せき、くしゃみの出ている間はマスクを着用する  
※マスクは鼻からあごまですっぽりと覆い、鼻と頬の段差の部分に間を空けないように着用しましょう



### 重症化させない

- ◆**予防接種を受ける!**  
インフルエンザの予防接種には、発症しても重い症状となるのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果は接種して約2週間後から約5ヶ月間続きますので、流行時期に間に合うように摂取することが大切です。

＜流行時期＞ 12月下旬から3月上旬  
(ピークは1月～2月)  
＜接種時期＞ 12月初旬まで



## 発酵食品でリセット

お酒の席が増え、つい飲み過ぎたり、食べ過ぎてしまいうこの時期。弱った胃腸の機能を取り戻し、体をリセットしてくれる発酵食品たっぷりの献立をご紹介します。



### 鶏つくねの酒粕鍋 材料(2人分)

- ◆れんこん…30g
  - ◆長ねぎ…1本 (つみれ用1/4本、鍋用3/4本)
  - ◆長いも…20g
  - ◆生姜…1片(5g)
  - ◆鶏挽き肉…150g
  - ◆卵黄…1個
  - ◆しょう油…小さじ1/2
  - ◆塩…小さじ1/6
  - ◆片栗粉…10g
  - ◆白菜…1～2枚(150g)
  - ◆人参…1/3本(40g)
  - ◆生椎茸…2枚(40g)
  - ◆白滝…40g
- 【酒粕汁】  
A { 味噌…大さじ1  
塩…小さじ1/2  
白すりごま…小さじ1

#### 作り方

- 1 れんこんと長ねぎ(1/4本)はみじん切り、長いもと生姜はすりおろしておく。
- 2 鶏挽き肉に①と卵黄、しょう油、塩、片栗粉を入れて混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- 3 白菜はザク切り、人参は薄く切ってお好みの型で抜き、長ねぎ(3/4本)は斜め切りにする。生椎茸は石づきを取ってかさの表面に十字に切り目を入れる。白滝は食べやすい長さに切る。
- 4 鍋にだし汁を入れて火にかけてながら、酒粕をこし器でこす。Aを加えて味を調え、②と③を入れて、つみれに火が通るまで中火で10～15分煮込む。

### 味噌チーズ雑穀焼きおにぎり

#### 材料(2人分)

- ◆雑穀ご飯…茶碗2杯
- ◆長ねぎ…1/4本
- A { 味噌…小さじ2  
みりん…小さじ1
- ◆溶けるチーズ…10g

#### 作り方

- 1 雑穀ご飯は、一口大に握って丸型に押しつぶす。
- 2 長ねぎをみじん切りにし、Aの材料と混ぜ合わせる。
- 3 ①の上に②とチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

### 長いもと切干大根のキムチ和え

#### 材料(2人分)

- ◆長いも…50g
- ◆切干大根…10g
- ◆白菜キムチ…50g
- ◆白ごま・黒ごま…各少々
- ◆大葉…適宜

#### 作り方

- 1 長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- 2 切干大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- 3 ①と②を和え、大葉をしいた器に盛付け、白ごま・黒ごまを振りかける。

### 定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※丸の付いている日が定休日です。

新築・増改築は  
もちろん、キッチンや  
トイレの改修など  
ちょっとした事でも  
お気軽に  
ご相談下さい!!