

今日も一日お元気で！ —「素敵ながらだ」作りませんか—

ベルシーオフィス フー
代表 德田 泰子
<http://foo-df.com/web/index.html>

Vol.12



インフルエンザ

今からでも間に合うインフルエンザ対策

★ 今年も大流行の兆し

この冬、早くも勢いを増しているインフルエンザ。普通のかぜと間違いやさないので、病院へ行くことなく自己判断で処置することのないように注意しなければなりません。インフルエンザと普通のかぜとはウイルスの種類が異なり、インフルエンザは高熱や合併症を引き起こす恐れがある感染症です。

★ インフルエンザは乾燥を好みます

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人のせき、くしゃみ、つばなどと共に放出されたウイルスを、鼻や気管などから吸入することによって感染します。また、空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するためインフルエンザにかかりやすくなります。外出時にはマスクを使用したり、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保ちましょう。

★ 予防のために自分でできること

抵抗力が落ちている高齢者や子どもは特に注意が必要です。人ごみに出かけるときは、マスクを使用、帰宅時のうがいや手洗いなども欠かさず習慣づけましょう。日ごろから十分な睡眠と栄養を補給し体力、抵抗力をつけておくことも大切です。また、流行前に医療機関でワクチン接種を受けておくことをおすすめします。

★ インフルエンザと風邪の比較

	インフルエンザ	風 邪
初期症状	発熱・悪寒・頭痛	鼻やのどの痛み・乾燥感、くしゃみ
主な症状	発熱、関節痛、筋肉痛など強い全身症状、頭痛、のどの痛み、鼻水など	鼻水、鼻づまり
熱	38~40°C (3~4日間)	微熱
合併症	気管支炎、肺炎、細菌性脳炎、脳症	まれにあり
病原	インフルエンザウイルス	ライノウイルス、アデノウイルス、コロナウイルス
流行期間	例年11月から3月	寒さで密閉された部屋など乾燥した部屋で粘膜の脱水が起きる、冬に多い

(国立感染症研究所 感染症情報センター 参照)

★ もしも「かかってしまったかな？」と思ったら

自分では「大丈夫」と思っていても周りの人に感染してしまうこともありますので、早めに医療機関で受診してアドバイスを受けてください。

- ① 休養、睡眠を十分にとる
- ② 水分の補給をする (スポーツドリンク、お茶、スープなど)
- ③ 消化のよい、栄養のあるものを食べる

万一、インフルエンザにかかったとしても「たかが、かぜ」と思わずには早めの対策をとることで回復も早くなります。そして日ごろから体力をつけてインフルエンザを寄せ付けない生活を送りましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

豆乳キムチ鍋

インフルエンザも吹き飛ばす！ スタミナたっぷり豆乳キムチ鍋



材料 1～2人分

豚肉ロース薄切り	100 g	白菜キムチ	40 g
ソフト豆腐	1/4 丁	(スープ)	
人参	40 g	豆乳	400 cc
大根	40 g	だし汁	500 cc
水菜	30 g	薄口しょう油	大さじ 1
白菜	2 枚	コチュジャン	小さじ 2
しめじ	20 g	豆板醤	大さじ 1/2
うす揚げ	1/2 枚	ごま油	大さじ 1/2
ワインナー	2 本		

作り方

- ① 野菜は洗ってそれぞれ適当な大きさに切り、人参と大根はピーラー（皮むき器）で皮をむく要領で切っておく。
- ② うす揚げは、適当な大きさに切り、熱湯で余分な油を抜いておく。豆腐は 1/8 に切つておく。
- ③ 豆乳スープを混ぜ合わせておく。
- ④ 熱したフライパンにごま油を引き、白菜キムチ、豚肉を入れて炒める。
- ⑤ 鍋に具材、スープを入れて煮込み、仕上げに水菜を加えてひと煮たちしたらできあがり。

* コチュジャン、豆板醤は好みに応じて調整してください。

* 鍋の大きさ、野菜の分量によってスープの量・薄口しょう油を調整してください。