

# 今日も1日お元気で!

## —「素敵なかからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー  
代表 徳田 泰子  
<http://foo-df.com>  
Vol.226



## 冬に向けての健康対策

### ～インフルエンザ患者数が増加～

今年は暑い日が長かったせいか、11月の風がとても冷たく感じます。私のように慌てて冬の衣類を取り出して寒さ対策をされている方も多いのではないのでしょうか。

気温の変化でインフルエンザ患者数も増加していますので、注意が必要です。今回は、冬に向けて準備をしておきたい健康対策についてご紹介いたします。

### ★ 季節性インフルエンザ

インフルエンザは、毎年多くの人がかかる身近な感染症のひとつです。今年も季節性インフルエンザウイルスは流行期にさしかかっています。流行しやすい年齢層はウイルスの型によって多少異なりますが、子どもや高齢者は特に重症化しやすく、早めの予防と適切な対応が必要となります。

#### <インフルエンザと風邪の違い>

	インフルエンザ	風邪
感染力	強い。短期間のうちに広範囲へ。	比較的弱い。
症状	重い症状。せき、喉の痛み、胃腸症状、高熱(38度～40度)、倦怠感などの全身症状。	鼻水、鼻づまり、くしゃみ、倦怠感・発熱を伴う場合有り。

### ★ 感染を予防するには

#### 【感染の予防】

- \* **マスクの着用**：飛沫感染を防ぎます。また、喉や鼻の乾燥を防ぐことができます。
- \* **手洗い**：外出先から戻った時はもちろん、室内でも食事の前には必ず手洗いを習慣づけましょう。
- \* **うがい**：外出先から戻った時は、手洗いと併せてうがいも行いましょう。
- \* **適度な湿度管理**：暖房などで空気が乾燥すると喉や鼻の粘膜の働きが弱まり、感染しやすくなります。
- \* **インフルエンザワクチンの接種**：インフルエンザの感染を予防する不活化ワクチン。重症化や合併症のリスクを減らす効果があります。

### ★ 免疫力アップの食事と運動で元気に

#### 【もしもインフルエンザにかかったら】

- ▶ 外出を控え無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。  
(参考) 発症した後5日の経過、かつ、解熱した後2日(幼児は3日)の経過が出席停止期間の基準となっています。(学校保健安全法施行規則第19条)
- ▶ 安静にして休養を取りましょう。
- ▶ 水分を十分に取しましょう。
- ▶ 部屋の湿度を保ちましょう(50%から60%程度)。

免疫力を高めるためには、日頃からバランスのよい食生活、十分な睡眠、運動が欠かせません。

●●●●●●●●●●●●●●●● 新日本保険新聞で好評連載中!

## 豚肉となすのこってり煮



### 材 料 2人分

豚バラ肉 ..... 150 g  
なす ..... 中 2 本  
紅葉麩 ..... 4 枚  
ごま油 ..... 大さじ 1  
          (なす用大さじ2/3、豚肉用大さじ1/3)  
塩こしょう ..... 少々  
片栗粉 ..... 少々

### (たれ)

酒 ..... 大さじ 2  
みりん ..... 大さじ 2  
濃い口しょう油 ..... 大さじ 2  
砂糖 ..... 大さじ 1

### 作り方

- ① なすは、食べやすい大きさに切り、隠し包丁を入れる。耐熱皿に入れて、ごま油をまわしかけ、ラップをかけて約2分加熱する。
- ② 豚肉は、まな板に広げて手前からクルクルと巻いて肉巻きをつくり塩こしょうしてから片栗粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、肉巻きをコロコロ転がしながら中火で焼く。
- ④ フライパンに入れた①と③に調味料を合わせたたれを絡めて加熱し、きれいに照りが出たら器に盛り付ける。
- ⑤ 紅葉麩をゆでて、④のたれに絡めてから添える。