

## 今からインフルエンザ対策

### ワクチンによる予防

#### 流行期前にワクチンの予防接種をうけましょう

インフルエンザワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに2週間程かかり、効果は約5か月間続くと言われていています。日本では例年12月から翌年の3月頃に流行しているため、11月中旬までに予防接種をしておくことで流行期を通して効果が持続します。

#### ワクチンの接種量と回数

年齢	量	回数
6か月以上3歳未満	1回0.25ml	2回
3歳以上13歳未満	1回0.5ml	2回
13歳以上	1回0.5ml	1回



ワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。十分な免疫を保つために、毎年ワクチンの予防接種を受けたほうが良いでしょう。

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対かからないというものではありません。ある程度の発病を阻止する効果があり、またたとえかかったとしても症状が重くなることを阻止する効果があります。

### ■日常生活での予防

#### 1. 栄養と休養を十分取りましょう

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

#### 2. なるべく人ごみを避けましょう

病原体であるインフルエンザウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

#### 3. 適度な温度・湿度を保ちましょう

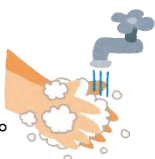
ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂っています。加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。

#### 4. しっかり手洗いとうがい

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。うがいはのどの乾燥を防ぎます。

#### 5. マスクを着用しましょう

呼吸器や腎臓など、かかると重症化しやすい病気の方は、マスクを着用して予防しましょう。かかった人は、咳やくしゃみで他人に感染するのを防ぐためにマスクを着用しましょう。



## 葉大根じゃこ飯



茶碗1杯(ご飯150gの場合)  
エネルギー319kcal 塩分0.8g



葉大根

### 材料

- 葉大根 1袋(170g程)
- ちりめんじゃこ 40g
- しょうが 1かけ
- かつお節 小パック1袋(3g)
- 白ごま(炒り) 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 白だし 小さじ1
- (顆粒のだしでもOK)
- 塩(茹でる時) 一つまみ

### 作り方

- ① 葉大根をよく洗い、塩を入れた熱湯で30秒～1分程さっと茹でる。
- ② 茹で上がったら、水にさらしてよく絞り約5mm程の長さに細かく刻む。
- ③ しょうがは細かくみじん切りにしておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、じゃこをカリッとなる程度に炒め、しょうが、葉大根を加え軽く炒める。
- ⑤ ④に調味料を加え、よく混ぜ合わせたら、かつお節も加える。
- ⑥ 火加減を少し強火にし、水分が無くなるまで炒める。
- ⑦ フライパンに水分が残らなくなったら、白ごまを加え混ぜ合わせる。
- ⑧ 炊き上がったご飯にお好みの量を混ぜ合わせ出来上がり♪

※大人の方は、お好みで鷹の爪を入れてピリッとアクセントを効かせるのも良いかと思います。葉大根は1袋の内容量に差があるので、葉大根の量に合わせてお好みの量で調味料を調節してください。

**栄養士コメント** 葉大根は緑黄色野菜に分類されます。葉大根にはβカロテンやカルシウム、カリウム、鉄分等のミネラルが豊富に含まれています。βカロテンは新陳代謝をアップし、皮膚や粘膜の乾燥を防ぐ働きがあり、免疫力を高めます。また、ちりめんじゃこには、丈夫な骨作りに大切なカルシウムが多く含まれています。

◎野菜が苦手なお子様にも食べやすい味で、お弁当にも使いやすい一品♪  
◎葉大根のある時期に作っておき、冷凍庫に保存しておくとう便利です。