

冬に気をつけたい感染症



【インフルエンザ】

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。感染力が非常に強く、日本では、毎年約10人に1人が感染しています。鳥取県では、特に12月から3月にかけて流行します。

咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを吸い込む「飛沫(ひまつ)感染」や、手に付いたウイルスが鼻や口を通して体内に入る「接触感染」を防ぐことがポイントです。

ワクチン接種も有効な予防策です。ワクチンで感染を100%防ぐことはできませんが、重症化を防ぐ効果があります。

【ノロウイルス】

毎年10月頃から増えはじめる感染性胃腸炎の多くは、ノロウイルスによるものと考えられます。感染力が強く、年間の食中毒患者数の約半分を占めるほど大規模になりやすいため、冬場の健康管理をするうえで特に注意が必要です。

主な症状は下痢、おう吐、発熱(37~38度)、吐き気、腹痛などです。感染しても症状が軽い場合や出ないこともあります。

食品は85℃以上・1分以上でしっかり中まで加熱する。調理前などはしっかり手を洗う。器具は塩素又は熱湯で消毒するなどして予防しましょう。

【感染症予防のポイント】

- 普段から、栄養と睡眠を十分にとり、体の抵抗力を高めることが大切です。
 1日3食を規則正しく食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。
 適度な運動を習慣にして体力を高め、十分な休養で疲れを残さないようにしましょう。
- 人混みに出る時にはマスクを着用し、帰宅時や食事の前などにはこまめに手を洗いましょう。



手の甲

親づめ側

指の間

親指

手首

正しい手洗い
 できていますか?

減塩レシピ

★おにぎらず★

材料(4人分)

ご飯……………600g
 コーン……………40g
 ハム……………4枚
 レタス……………60g
 焼き海苔(全形) ……4枚

作り方

- ① ご飯を炊く。炊けたらコーンを混ぜる。
- ② レタスは挟みやすい大きさにちぎる。
- ③ ラップの上に焼き海苔を広げ、4等分にした①を海苔の真ん中に半分ずつ乗せる。
- ④ ハムとレタスを乗せ、その上に残りのご飯を乗せる。
- ⑤ 四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

1人分の栄養価

エネルギー 283kcal
 たんぱく質 5.9g
 脂質 2.0g
 炭水化物 58.1g
 塩分 0.3g



ご飯に味付けせんでも
 ハムや海苔の味がして
 おいしいよ~

