

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

高齢者の栄養補給にもピッタリ

さつまいものプリン



材料(8人分)

- さつまいも 200g
- 卵 2個
- A 砂糖 40g
- 牛乳 300cc
- メープルシロップ 大さじ1

作り方

- ① 飾り用として、さつまいも50gを取る。皮をむき、5mm角に切り、鍋に入れてひたひたに水を入れて煮る。火が通ったらザルにあげる。
- ② 残りのさつまいもも皮をむいて薄切りにし、ミキサーに入れて、さらにAも加えて攪拌する。
- ③ ②を耐熱容器に入れてふたかアルミ箔をかぶせる。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器に③を入れ、強火で2分、さらに弱火にして15~20分蒸す。
- ⑤ ④のアルミ箔を取り、①の芋を上のにのせてメープルシロップをかける。



※良質なエネルギー源となるデンプンを多く含む栄養たっぷりの食品です。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	99kcal	食物繊維	0.6g
たんぱく質	2.8g	塩分	0.1g
脂質	2.6g		

①正しい手洗いの前後、食事前などこまめに

②ふだんの健康管理
ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

③適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などを使用し、湿度を保ちましょう。設定ができるのであれば、50~60%が効果的です。

④人混みや繁華街への外出を控える
インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

⑤咳エチケット
熱や咳、くしゃみといった症状があるときは、他の人への感染を防ぐためにも、マスクを着用するようにしましょう。

■正しいマスクの着用方法

- 1 マスクで鼻からあごまでしっかりと覆います。
- 2 ゴムひもを耳にかけます。隙間がないように、上から抑えます。
- 3 使用後は、ゴムの部分を持って外し、ビニール袋に入れるか、フタつきのゴミ箱に捨て

⑥予防接種を受ける
予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を予防します。65歳以上の皆さんは、1千500円で接種ができます(非課税世帯の人、生活保護世帯の人は接種費用が免除されます)。免除の対象の皆さんは事前に「元気づくり課(保健センター)で手続きを行う必要があります。詳細は本号12頁をご覧ください。

ふだんの生活から感染予防を心がけ、健やかにこの寒い季節を乗り切ってください。

保健センター 保健師

寒さが身に染みる季節になってきましたね。同時にインフルエンザが流行シーズンを迎えます。予防策をとり、元気に師走を駆け抜けたいものですね。今回は、インフルエンザの予防について、具体的な方法も含めて説明します。

手を洗いましょう。

また、ウイルスは石鹸に弱いので、石鹸を使用しましょう。

正しい手の洗い方

1. 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ手のひらをよくこすります。
2. 手の甲をのばすようにこすります。



3. 指先・爪の間を念入りにこすります。
4. 指の間を洗います。



5. 親指と手のひらをねじり洗いします。
6. 手首も忘れずに洗います。
7. 十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

④人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

⑤咳エチケット

熱や咳、くしゃみといった症状があるときは、他の人への感染を防ぐためにも、マスクを着用するようにしましょう。

■正しいマスクの着用方法

1 マスクで鼻からあごまでしっかりと覆います。

2 ゴムひもを耳にかけます。

3 隙間がないように、上から抑えます。

使用後は、ゴムの部分を持って外し、ビニール袋に入れるか、フタつきのゴミ箱に捨て

しましょう。

⑥予防接種を受ける

予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を予防します。65歳以上の皆さんは、1千500円で接種ができます(非課税世帯の人、生活保護世帯の人は接種費用が免除されます)。免除の対象の皆さんは事前に「元気づくり課(保健センター)で手続きを行う必要があります。詳細は本号12頁をご覧ください。