

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

さばのトマトカレー



材料(4人分)

- さばの水煮缶 1缶(200g)
- トマトの水煮缶 1缶(400g)
- 大豆の水煮缶 1缶(120g)
- 玉ねぎ 中1個(200g)
- サラダ油 大さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- カレールウ 1/4箱(45g)
- 水 150ml
- ご飯 2合

作り方

- ①玉ねぎを2cm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③②にサバ缶を身を崩しながら缶汁ごと入れる。トマト缶、大豆缶、おろししょうが、水も加え、軽く煮る。
- ④一度火を止めカレールウを割り入れ、溶かす。
- ⑤再び火にかけ、とろみがつくまで煮込む。

- ・水煮缶はすでに火が通っているため、時短になります。
- ・さば缶の臭み消しにしょうが、にんにく、ローリエなどのスパイス、ハーブ類を加えると◎

一人当たりの栄養価

エネルギー	477kcal	食物繊維	7.1g
たんぱく質	20.3g	塩分	1.9g
脂質	15.0g		

冬野菜を使った料理教室

問い合わせ 元気づくり課(保健センター)
☎(928)2000

冬野菜は体を温める作用や、風邪予防のビタミン補給にもなります。地元で採れた新鮮な冬野菜を使った料理を作ります。野菜料理に興味のある人にぜひおすすめです。

- 日時** 1月20日(金)
午前10時～午後1時
- 場所** 太宰府市総合福祉センター
2階調理室
- 献立** ・れんこんと鶏手羽中の酢煮
・大根おろしのゆずスープ
・ほうれんそうの桜エビ和え
・スイートポテト

- 対象者** 市民
- 定員** 15人(先着順)
- 参加費** 500円
- 持ってくるもの** エプロン・ふきん(食器用・台ふき用)
各1枚・三角巾
- 申込締切** 1月13日(金)
託児あり(要予約、先着順)

※食生活改善推進会の皆さんによる教室です。

寒さが増してくるこの季節、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの感染者が増える中、同時流行が心配されているインフルエンザ。インフルエンザの患者は2020年春以降大きく減少しましたが、昨年11月頃から報告数が増え、油断できない状況です。

本年の冬に同時流行した場合、発熱外来にかかりづらくなる恐れ

インフルエンザと
新型コロナウイルスの
同時流行に備えましょう

こんにちは



保健師です

があります。あらかじめ基礎知識や対応方法などを再確認しておきましょう。

それぞれの感染症の特徴

【共通の症状】

発熱、悪寒、せき、息切れ、喉の痛み、鼻水、鼻づまり、筋肉痛、頭痛、疲労感

【インフルエンザの特徴】

・38℃以上の急激な高熱が出やすい
・関節痛や筋肉痛などの全身症状が急激に現れる

【新型コロナウイルスの特徴】

・味覚障害や嗅覚障害
・無症状もみられる
・潜伏期間や回復までにかかる期間が長い
・感染力のピークが発症前に訪れる

発熱などの症状がある場合の相談・受診方法

まずは、かかりつけ医などの身

近な医療機関に電話相談してください。診察できない場合や相談先に迷った時は、福岡県の受診・相談センターに相談してください。

P32に掲載しています。

☎#71199・病院にすぐに行くべきか、救急車を呼ぶかどうかなどを電話相談できます。

☎#80000・子どもの医療に
関して電話相談できます。

救急相談アプリ「Q助」…急な病
気やけがで、受診のタイミングや
救急車が必要か迷った時、症状を
画面上で選ぶだけで、
救急度に応じた対応
を支援する消防庁の
アプリです。



感染拡大前に予防接種を検討しましょう

・新型コロナウイルスの接種
・インフルエンザワクチンの接種

基本的な感染予防の方法は同じです！

感染症の見分けは難しいですが、予防方法はどれも変わりません。一般的な予防方法の手洗い・うがい・マスク・咳エチケットを普段から心がけることが重要です。他にも、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下するため、適切な湿度(50～60%)に保つことや、体の抵抗力を高めるために十分な休養とバランスの良い栄養をとることも効果的です。

感染予防のさらなる徹底を習慣化して、感染拡大が起きやすいこの寒い季節を乗り越えましょう。

元気づくり課 保健師

1月の相談	日時	問い合わせ	
すこやか相談 (健康栄養相談)	13日(金) 9:30～11:00 26日(木) 13:30～15:30	元気づくり課 ☎(928)2000	要予約
高齢者のためのすこやか相談 (健康・口腔・栄養)	13日(金) 9:30～12:00	高齢者支援課 ☎(929)3210	