

鶏ひき肉の  
白菜シューマイ



材料(6人分)

- 鶏ひき肉 ..... 300 g
- 白菜 ..... 4枚(400 g)
- 小ねぎ ..... 20 g
- 水 ..... 大さじ4
- 片栗粉 ..... 大さじ2

- A
- オイスターソース ..... 大さじ1
  - しょう油 ..... 小さじ2
  - ごま油 ..... 小さじ1

作り方

- ① 白菜の葉はみじん切りにし、軸は5ミリ角に切り、水気をふく。
- ② ボウルにひき肉を入れ、水を加えてよく練り混ぜる。
- ③ 白菜の葉、小ねぎを加えて混ぜ合わせ、12等分に丸める。
- ④ バットに白菜の軸を入れて広げ、片栗粉を全体にまぶす。
- ⑤ ③のまわりに④をまんべんなくつける。
- ⑥ 蒸し器に入れ、10～15分蒸す。
- ⑦ 器にシューマイを盛り付け、混ぜ合わせたAを添える。

一個分の栄養価

エネルギー	177 kcal	食物繊維	1.0 g
たんぱく質	11.5 g	塩分	0.7 g
脂質	4.9 g		

子どもから、高齢者までだれもがかかる可能性のある病気のひとつである、インフルエンザ。毎年この時期になると、幼稚園・保育園、小中学校などでの流行で、学級閉鎖などのニュースが流れています。インフルエンザと風邪、症状は似ていますが、どのような違いがあるのか、整理しておきましょう。

インフルエンザを  
予防しよう



インフルエンザと  
普通の風邪の違い

【普通の風邪】

のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

【インフルエンザ】

インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎を伴うなど、重症になることがあります。

保健センター 保健師

インフルエンザを予防する有効な方法

1	流行前の ワクチン接種 	インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合に重症化を防止する効果があると報告されています。
2	咳エチケット 	インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から出る小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。 (1) 咳やくしゃみを他の人に向けて発しない (2) 咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをする。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けない (3) 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにごみ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う。非感染者がマスクをするより、感染者自身がマスクをする方が、感染の拡散を抑える効果は高いと言われています。
3	外出後の手洗い 	流水・石鹸による手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法で、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコール製剤による手指消毒も効果があります。
4	適度な湿度の保持 	空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。特に室内では、加湿器などを使い適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。
5	十分な休養と バランスのとれた 栄養摂取 	体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取に努めましょう。
6	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、特に高齢者や基礎疾患のある人、妊婦、疲労気味や睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には、短時間で済ませることと、不織布製マスクを着用することは一つの防御策となります。