

今回は、感染症の予防と免疫力アップ
についてご紹介します。

冬の体調管理のポイント

免疫力を下げないこと!!



冬に免疫力が低下する理由

外気の乾燥

冬の寒さ

体内の水分量減少

ウイルスにとって最適な環境

低温・低湿度な環境(温度 16℃ 以下/湿度 40%)以下でウイルスは長く生存できる

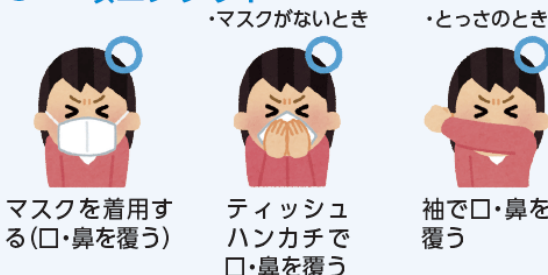
かぜとインフルエンザは、ここが違う!!

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
		
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37~38℃)	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、 アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

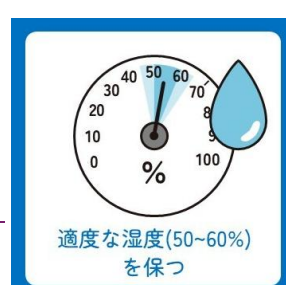
インフルエンザを含む感染症対策の基本は 「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です



3つの咳エチケット



抗体は接種後約2週間で
でき始め、5~6か月程度
持続するとされています。
効果は接種後1か月後
くらいにピークを迎えます。



免疫力をアップするメニューをご紹介します!!

< 鮭と根菜の粕汁 >



作り方

- ・⑦00mlの水で干し椎茸と昆布の戻し汁を作ります。
- ・ごぼうは食べやすい大きさに切って水にさらし、大根・人参はいちょう切りにし、⑦鍋に入れて中火で沸騰したら弱火にします。
- ・アクが出てくるので丁寧にすくい取ります。野菜に火が通ったら、鮭と油揚げを加えて煮ます。鮭に火が通ったら、酒粕と味噌を溶き入れます。味を整えたら、最後にねぎを加えてさっと火を通したら完成です!! ※鮭の塩味によって、味噌の分量を調整するのがポイントです。

材 料 (4人分)

- ・酒粕 … 100g
- ・塩鮭(甘口) … 100g (1~2切れ)
- ・大根 … 150g
- ・人参 … 1/4本
- ・ごぼう … 1/4本
- ・油あげ … 1/2枚
- ・青ねぎ … 少々
- ・味噌 … 大さじ2~3ほど
- ・水 … 700ml
- ・昆布 … 5cmほど
- ・干し椎茸 … 2枚ほど



参考文献：北海道保健福祉部 感染症対策局感染症対策課 インフルエンザリーフレット

引用：youtubeの[白ごはん.com Channel](https://www.youtube.com/channel/UC...) ⇒ 具材の切り方や火の通り方など動画を参考にしてみてください。