

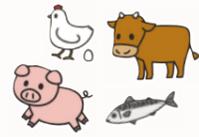
# 感染症から身を守るために

バランスのよい食事を心がけて、免疫力アップ!

1食の中でそろえよう!



**主食**  
(ごはん、パン、めん類)



**主菜**  
(肉、魚、卵、大豆料理)



**副菜**  
(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



**牛乳・乳製品**



**果物**

1日1回とろう!

Let's cook!!

## 大根のシーザーサラダ

冬が旬の大根を使って、不足しやすい副菜をプラス!

### 【材料 (4人分)】

- 大根・・・1/4本(250グラム)
- 赤パプリカ・・・1/4個(40グラム)
- かいわれ・・・1/2パック(20グラム)
- マヨネーズ・・・大さじ2
- 牛乳・・・大さじ1
- レモン汁・・・大さじ1
- パルメザンチーズ・・・大さじ4
- ブラックペッパー・・・少々

A

### 【作り方】

- ① 大根は千切り、赤パプリカは薄切りにし、かいわれは根を切り落とし、ボールに入れて和える。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ①を器に盛り、②をかけ、パルメザンチーズ、ブラックペッパーをふりかけたら完成♪

### 【1人あたり栄養価】

エネルギー	91 キロカロリー
たんぱく質	3.3 グラム
脂質	6.8 グラム
食塩相当量	0.3 グラム



## インフルエンザ流行期に発熱した場合の医療機関への相談・受診について

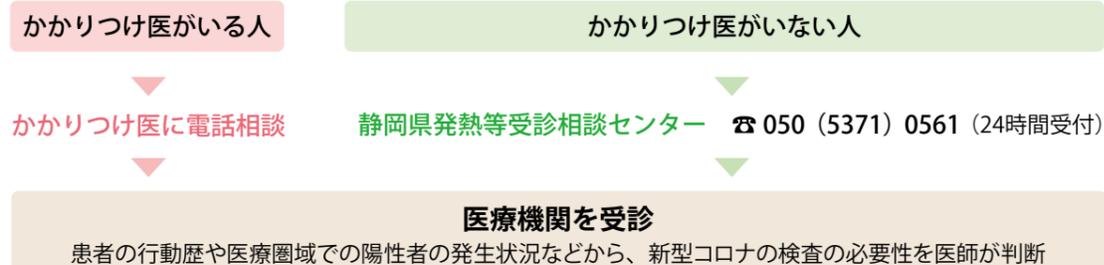
これから、季節性インフルエンザが流行する時期になると、発熱症状の人が多数出ることが想定されます。しかし、インフルエンザと現在流行中の新型コロナウイルス感染症は症状が似ているため、鑑別が難しい状況です。このような中で、発熱症状が現れた場合に医療機関をいきなり受診すると、医療従事者や他の患者などに感染が広まってしまふ恐れがあります。まずは下記のフロー図に従い、医療機関や相談センターに電話して、指示を仰いでください。

また現在、榛原総合病院内に、かかりつけ医がいない人を対象とした発熱者相談ダイヤルの設置を進めています。詳細が決まり次第、広報まきのはらや市ホームページなどでお知らせします。

新型コロナウイルス感染症は、いまだ特効薬や予防ワクチンがない状況です。

拡大を防止するためには、引き続き「手洗い」「マスクの着用」「3つの密(密集・密接・密閉空間)の回避」「人との距離を保つ」など、感染症の予防策を心掛けましょう。

### 発熱患者などの相談・受診フロー図



冬は、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染性胃腸炎など感染症が流行しやすい季節になります。本年は新型コロナウイルス感染症の流行も加わり、ますます感染症に注意が必要となっています。

感染症の原因となるウイルスは、乾燥した空気と低い気温を好み、飛沫感染や接触感染で容易に広がっていきます。自分や家族を守るため、正しい知識で感染を予防しましょう。

問い合わせ 健康推進課 中村恵理 ☎030024

みんなで乗り越えよう!



- ① 手洗いの徹底**  
手指についたウイルスを除去するためには、こまめに手を洗うことが最も大切です。アルコール消毒も有効です。
- ② 咳エチケット**  
飛沫感染の原因となるウイルスの飛散は、マスクの着用など咳エチケットの徹底で防ぐことができます。
- ③ 「3つの密」を避ける**  
「密閉」された空間に人が「密集」し、「密接」な距離で会話するような「3つの密」の状況を避けることで、クラスター(感染者集団)の発生を防ぐことができます。寒い時期ですが、できる範囲で室内の換気を心掛けましょう。
- ④ 自己免疫力を上げよう**  
規則正しい生活(バランスのとれた食事や適度な運動など)をして免疫力を高め、感染症になりにくい体をつくることが重要です。本記事に掲載している軽い運動やレシピなども参考にしてください。
- ⑤ 予防接種をする**  
感染症には、予防接種で予防できるものがあります。特にインフルエンザは、予防接種で重症化を防ぎましょう。

## 免疫力アップ! 気分もアップ! ちょっとトレーニングのご紹介♪

軽い運動によって気持ちやすっきりした経験はありませんか。実は科学的にも、運動によってセロトニンやドーパミンといった神経伝達物質が増えることがわかっています。セロトニンは心を落ち着かせて頭の働きを良くするなど、脳をいきいきさせてくれることがわかっています。また、ドーパミンは気分を上げて前向きな思考になるのを助けてくれます。運動をするとすっきりするのは気のせいではなく、正常な脳の働きなのです。

Let's try!!

### 立ち後屈 (上体反らし)

#### ☆期待できる効果☆

- ▶ お尻、背中、下腹部、腕のたるみを引き締める
- ▶ バストアップ
- ▶ 気分のリフレッシュ



①手をまっすぐ上に伸ばして手を見る。

②そのまま息を吸いながら上体をそらし、お腹と腰を前にぐっと出す。

③息を吐きながら元の姿勢に戻る。

\*足は閉じましょう。腰が痛い人は腰幅に開いてもOK。