

メイプル TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

インフルエンザは主に12月～3月頃に流行時期を迎えます。その前に、自分でできる対策をしてインフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザにかからないためには何をすればいいの？

- ①流行前に**予防接種**を受ける
- ②**不織布製マスク**を着用する
- ③**手洗い**とうがいをする
- ④適度な**温度、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、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って**適切な湿度に保つ(50～60%)**ことも効果的です。
- ⑤十分な**休養と栄養**をとる
- ⑥人ごみや繁華街への**外出を控える**
 インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味、睡眠不足の方は人ごみや繁華街への外出を控えましょう。



予防
ツケ

インフルエンザを

もしインフルエンザにかかってしまったら？

- ①自己判断で市販薬を飲まず、早めに医療機関を受診しましょう。
- ②安静にして、休養をとりましょう。特に睡眠を十分にとることが大切です。
- ③水分を十分に補給しましょう。(水分補給には**OS-1**が効果的です)
- ④**咳エチケット**を守りましょう。
 - ・咳やくしゃみを他の人に向けてしない
 - ・咳が出るときはできるだけマスクをする
 - ・手のひらで咳やくしゃみを受け止めたときはすぐに手を洗う。



予防接種について

インフルエンザワクチンは、接種してから**効果を発揮するまでに約2週間**かかります。2回接種する場合、1回目と2回目は1～4週間あけて接種します。(中学生以上は1回でもよい) 主な流行期間が12月～3月ですから、**11月中旬頃までには接種を終えておく**とより効果的でしょう。



毎日忙しい生活の中で、料理や買い物の時間を短縮したい場合は、食材を冷凍しておくのが便利です。今回は、下処理に時間と手間のかかる野菜を、無駄なく便利に使うための保存法や調理のポイントをご紹介します。

ポイント1 生のまま冷凍できない野菜は？

◆アクが強いほうれん草、たけのこは、ゆでてから冷凍した方がおいしく食べられます。
 ◆生食で食べたいサニーレタス、アボカドなども不向きです。トマトやきゅうりは冷凍できますが、サラダとして食べたい場合は冷凍は避けましょう。

ポイント2 購入して使わない分は素早く冷凍

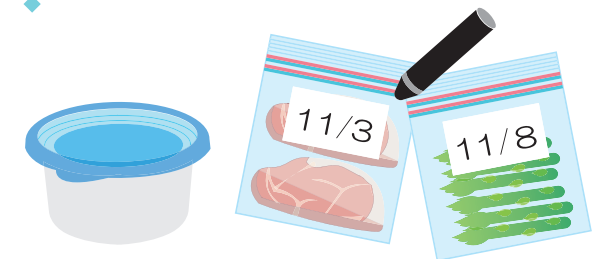
◆冷凍することで鮮度が保たれます。使い切れなかったものを冷凍するのではなく、新鮮うちに冷凍しましょう。
 ◆使い残しを防ぐために、煮物やスープ用など、ある程度使い道を決めておきましょう。

ポイント3 冷凍後の保存期間

◆冷凍すると鮮度はそのまま保たれますが、長期間保存すると味が落ちてきます。1ヶ月以内を目途に使い切りましょう。
 ◆古いものから順に使えるように、袋やタッパーに冷凍した日付を記入しておくのが良いでしょう。(冷凍保存と解凍が一緒に行えるタッパーが保存に便利です)

ポイント4 味付けは少し控えめに

◆野菜を生のまま冷凍すると、組織が破壊されて調味料が入りやすくなります。普段通りのレシピで調味料を入れると濃く感じる場合があります。



ポイント5 おすすめ調理法

◆料理として一番向くのは、煮物やカレー、シチューなどです。短時間でじっくり煮込んだ味になります。
 ◆例) きのこと…生のままでも冷凍できますが、ワイン蒸しなどにしてから冷凍すると、食べるときの調理がぐっと楽になります。
 ◆ほうれん草…ゆでた後、冷凍します。解凍後は水っぽくなるため、お浸しよりも炒め物や汁物がおすすです。
 ◆チャーハン (卵・じゃこ入り)
 ◆バターソテー (冷凍コーンと一緒に)
 ◆みそ汁 (豆腐・ねぎなどと一緒に)

