



食生活 だより

56 市食生活改善推進員から〜



甘味あっさり

ポイント **アベキイズ**
 サツマイモは、太く重みがあり、色が均一で形の良いものを選びましょう。

身近なサツマイモは、はじめ中国から鹿児島へ伝わり、やがて日本全国に広まりました。サツマイモには、ビタミンC、食物繊維、カリウムが豊富に含まれていて、1日100g程度食べると良いといわれます。

サツマイモのきんつば

■作り方

HOW TO COOK

- 1 サツマイモを1センチ厚に輪切りして、皮を厚くむき、水にさらして柔らかくなるまでゆでる。
- 2 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。煮立ったら1、2分沸騰させ、砂糖を加えて溶かし、火から下ろす。
- 3 1に2を少しずつ加えてよく混ぜる。容器に流し入れて冷やし固める。
- 4 白玉粉をよくつぶし、小麦粉、砂糖、水を合わせてボールに入れる。
- 5 フライパンを熱し、油を薄く塗り弱火にする。
- 6 3を12等分し、4の衣を全体に薄く付けて全面を焼く。

材 料 (12個分)

サツマイモ	500g	
水	150cc	
粉寒天	小さじ1/2	
砂糖	80g	
衣	小麦粉	60g
	白玉粉	30g
	砂糖	小さじ1弱
	水	150cc

一笑元気・生健康

予防が大切インフルエンザ

vol.7

気温が下がり乾燥しやすい11月から3月までは、インフルエンザが流行しやすい時期です。インフルエンザは、たかが風邪とは侮れず、高齢者は肺炎、小さなお子さんはインフルエンザ脳症などの命にかかわる合併症を引き起こすこともあります。

インフルエンザに

負けないために

- ① ウイルスを寄せ付けない
 ・ 室温は高過ぎず低過ぎず20度前後、湿度は50〜70%に保つ
 ・ インフルエンザウイルスは湿気に弱いのです。加湿器を利用する方法もありますね
 ・ 室内に入り込んだウイルスを外に出すために1時間に1回は換気する
 ・ 外から帰ったら必ずうがいと手洗いをする
 ・ のどが冷えるとウイルスに感染しやすくなるので、外出時はマスクやマフラーをするのも効果的
- ② 風邪に負けない体づくり
 ・ できるだけ午前零時前には就寝し休息を適度に取る
- ③ ワクチンを接種する
 ・ 幼児、高齢者、慢性の呼吸器・循環器・糖尿病など持病のある人や、その家族は流行前にワクチン接種を受けるのも有効です
 ・ 予防接種を受けてから効果が出るまでに約2週間、持続効果は5カ月間とされています。流行期を考えると12月中旬までに接種を受けましょう。

(文責 浅野)

インフルエンザかな?と思ったら
 早めに医療機関で受診しましょう

