

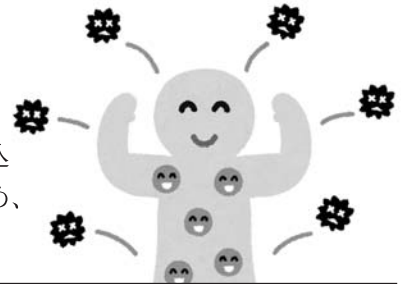
免疫力を上げて健康的に

問 健康推進課 ☎ 42-2650

風邪・インフルエンザ対策

風邪やインフルエンザなどの感染症対策は・・・

病気に『かからない』まわりに『うつさない』ことがポイントです！
 感染経路は、飛沫感染（咳やくしゃみにより放出されたウイルスを吸い込む）と接触感染（ウイルスが付着したものに触れる）の二つが主になるため、予防するにはこれらをブロックすることが大切です。



かからないためには？

- ①外出後の手洗いを徹底する
- ②人ごみは避ける
- ③予防接種を受ける（インフルエンザなど）
- ④休養と栄養

うつさないためには？

- ①マスクの着用（不織布製がおすすめ）
- ②咳・くしゃみをするときはティッシュで口や鼻を覆う
- ③こまめに手を洗う

免疫力が弱くなっていると風邪やインフルエンザに感染しやすくなります。
 普段から、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事、免疫力アップ！

免疫力を上げる食材 ～体の中から免疫力アップ～

身近な食材の中に、免疫力を上げてくれる食材がたくさんあります。日々の食事に取り入れ、おいしく免疫力を上げましょう！！



体温を上げる <small>※からだを温める食材、冷やす食材の分類には諸説あります。</small>	からだを温める食材						
	 鮭	 長いも	 納豆	 ネギ	 生姜	 大根	 みそ
腸の環境を整える	食物繊維が豊富な食材・善玉菌を増やす食材						
	 雑穀米	 舞茸	 納豆	 ナス	 ほうれん草	 のり	 もずく
抗酸化作用がある	抗酸化作用がある食材						
	 鮭	 舞茸	 納豆	 大根	 ほうれん草	 トマト	 もずく

チャレンジ健康!

免疫力アップ! おすすめレシピ



『鮭と舞茸の揚げだし風』

材 料 (2人分)

■生鮭切り身	120g
■舞茸	90g
■大根	200g
■長ねぎ	40g
■生姜	10g
■かつお節	3g
■めんつゆ(2倍濃縮)	60ml
■水	60ml
■片栗粉	大さじ1
■サラダ油	大さじ1

作 り 方

- ① 鮭は3~4等分に切り、片栗粉を薄くまぶす。舞茸は石づきを切り、ほぐす。長ねぎは小口切り。大根と生姜はすりおろす。
- ② フライパンにサラダ油半分を中火で熱し、舞茸を入れてサッと炒めて取り出す。残りのサラダ油を足し、鮭を並べ入れ、余分な脂をペーパータオルで拭きながら両面をこんがり焼く。
- ③ 鍋にめんつゆと水を入れ強火にかけ、煮立ったら火を止める。器に鮭と舞茸を盛り、かつお節を散らす。水気を切った大根おろし、生姜のすりおろしをのせ、つゆをかけ、ねぎを散らす。

献血にご協力ください!

あなたの子カウを必要としている人がいます。
問 役場健康推進課 ☎42-2650

北海道赤十字血液センターの移動献血車「ひまわり号」が、松前町で次のとおり献血を行いますので、ご協力をお願いします。

日 時	場 所	時 間
11月8日(水)	パートナーシップランド前(江良)	9:00~10:30
	松前さくら漁業協同組合前(赤神)	11:00~11:30
	役場横(福山)	13:00~16:30
11月9日(木)	海上自衛隊前(建石)	8:30~11:00
	町立松前病院横(大磯)	12:30~13:30
	役場横(福山)	14:00~15:30

献血できる人

- ・年 齢 16歳~69歳(65歳以上は60歳代に献血経験がある方)
- ・体 重 男性45kg、女性40kg以上
- ・最高血圧 90mmHg以上

献血できない人

- ・輸血を受けたことのある方
- ・妊娠中または6ヵ月以内に妊娠したことのある方
- ・授乳中の方

※200mlと400ml献血がありますので、問診時に申し出てください。

