

～感染症を予防しましょう～



秋から冬にかけて、インフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。日ごろから、一人一人が「かからない」、「うつさない」を意識して感染予防に努めましょう。体調に異変を感じたら、早めに医療機関を受診することが大切です。

予防のポイント



- ①こまめな手洗い・手指消毒
 - 多くのウイルスは石けんに弱いので、石けんを使い丁寧に手洗いをするのが大切です。
 - アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。
 - (感染性胃腸炎には、手洗いと次亜塩素酸ナトリウムなどによる環境消毒が有効です。)
- ②免疫力を高める生活習慣
 - 日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体の免疫力を高めておきましょう。
- ③適切な湿度を保つ
 - 乾燥はウイルスの活性化を助けてしまいます。加湿器などを活用し、室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ④こまめに換気をする
 - 定期的に換気を行うことで、室内に漂うウイルスの量を減らすことができ感染予防につながります。
- ⑤咳エチケット
 - 咳やくしゃみをするときは、マスクの着用が基本です。マスクを着用しましょう。
 - マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないようにしましょう。
- ⑥予防接種を受ける
 - 予防接種（ワクチン）は感染や発症を防ぎ、発症しても重症化を防ぐ効果があります。



大根と鶏もも肉のクリーム煮

副菜

主菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 218kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g 炭水化物 10.1g 食塩 0.7g

◆ 材料 2人分

大根	2センチ(約100g)
にんじん	1/4本(約50g)
しめじ	1/2本(約50g)
鶏もも肉	160g
サラダ油	大さじ1
水	200ml
クリームシチューの素	1/4箱
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
牛乳	100ml



◆ 作り方

- 大根は1センチ厚さのいちょう切りにし、下茹でをしてザルにあげておく。にんじんは2センチ厚さのいちょう切り、しめじは石突を除き、鶏肉は一口大に切る。
- フライパンに油を熱し、1を炒め、全体に油が回ったら水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る
- 火を止めてシチューの素を加えて溶かす。再度、弱火でとろみがつくまで加熱する。
- 鶏ガラスープの素、牛乳を加えて味をととのえる。

【問合せ】府中市福祉保健部健康推進課成人保健係（府中市府中町 2-25）Tel042-368-6511(直通)