



《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和2年 3月号 ～

2月中旬以降、日本国内で新型コロナウイルスに感染した人が次々に報告されています。それまでは、中国の武漢から入国した人を中心に感染者が発生していましたが、最近では中国と全くつながりのない感染者がほとんどです…。

◇私たちが、今とるべき対策は？

私たちは、現段階でどのような対策をとったらいいでしょうか？
まず、今まで実施してきた**手洗い・うがい**などの予防対策を続けていくことが大切です。

また、**高齢者**や持病（**糖尿病・心不全・COPD（慢性閉塞<へいそく>性肺疾患）**）のある人は**重症化**しやすいので、不要不急の外出を控える方がいいでしょう。

こうした予防対策に加えて、感染した可能性のある人は、周囲に感染を拡大させない対策をとります。これは発熱（37.5℃以上）や呼吸器症状などのある人で、マスクをして飛沫（ひまつ）を飛ばさないことや、会社や学校を休み家で安静にすることが大切です。また、感染の可能性がある人は4日間、家で様子を見て、それでも改善しない場合、最寄りの保健所に相談しましょう。

岩手県 中部保健所 Tel : 0198-22-4952 **花巻市、遠野市、北上市、西和賀町**

◆免疫力を高めましょう

最近では、冬になる前にインフルエンザの予防接種を受けている方も増えてきました。

弱い病気のウイルスをカラダにわざと入れて抗体を作ってしまうのが予防注射です。抗体さえできてしまえば、特定の病気にはかかりにくくなるのですが、たとえ、予防接種を受けたとしても、病気にかかってしまう可能性はあります。

抗体がうまくできないこともあるので、**予防接種を受けつつも、免疫力を高めるような生活**

をしていかなければなりません。

「新型コロナウイルス」対策にも、日々の体調管理が、とても大切だと思われま



免疫力を高める方法とは？

栄養をしっかりと摂取すること、免疫力には身体の元気さ、というものも大きく関係してくるのです。身体を元気にするためには、様々な栄養素をバランスよく体内に取り込んでいく必要があります。

特に注意してほしいのが偏った食生活です。偏食気味の方は免疫力が弱りやすくなっているので、大きな問題に発展することも十分に考えられます。

～免疫力を高める料理～ 「菜の花」

今が旬の野菜。毎年、しっかりと春を伝えてくれます。菜の花はアブラナ科の、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。βカロチンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

βカロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん・かぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。

また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧予防や治療中の方の食事に大変向いています。



●選び方のポイント

つぼみがしまっていて、花が開いていないもの、茎の切り口が瑞々しく、中まで鮮やかな緑色のものを選びましょう。中が白っぽくなっているものは鮮度が落ちています。

●保存方法

その日に食べないものは、湿らせた新聞紙かキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫の野菜室に保管すれば、2～3日は日持ちします。また、「さっと」ゆでたものをラップにくるんで冷凍すると、長期間保存可能です。

菜の花とレンコンの マヨネーズ和え



菜の花のほろ苦さが和らぎ、
子どもも喜んで食べるマヨネーズ和え

エネルギー 67kcal
たんぱく質 3.9g 脂質 4.0g
炭水化物 6.9g 食塩相当量 0.3g



材 料

2人分

	目安量	純使用量
菜の花	1/2束	100g
れんこん	4cm	30g
ふなしめじ	1/2パック	50g
マヨネーズ	小さじ2	8g
すりごま	小さじ1	3g
こいくちしょうゆ	小さじ1/2	3g



作 り 方

- 1 菜の花は半分の長さに切る。沸騰した湯に食塩(分量外)を加え、茎の部分を入れて30秒、穂先を入れてさらに30秒茹でる。冷水にとって冷ましてから、水気をしっかり絞る。
- 2 れんこんは皮をむいてから薄切りにし、酢水に放つ。ふなしめじは石づきを落とし、房に分ける。沸騰した湯でさっと茹で、水気をしっかり絞る。
- 3 ボウルに菜の花とれんこん、ふなしめじを入れ、マヨネーズ、すりごま、こいくちしょうゆを加えて和える。

公益社団法人 日本栄養士会
ホームページより引用