

カゼ

はこうして 予防!

カゼは、こじれると気管支炎や肺炎を引き起こしたり、ぜん息や心臓病などの持病があると悪化させたりと油断できない病気です。
しっかりカゼ対策をしましょう。

十分な休養と栄養

睡眠をしっかりと
バランスの取れた食事と
ビタミンA・C・Eを
とるように



帰宅時のうがい・手洗い

外出後の習慣化にしましょう



それでもひいてしまったら

(カゼのひきははじめは)

- ・安静・保温
(暖かく湿度の高い部屋で安静にする)
- ・水分補給(水分は十分にとる)

市販のカゼ薬を使うときは

カゼ薬はカゼのウイルスを撃退するものではなく、鼻水やのどの痛み、発熱などの症状を緩和させるものです。カゼ薬を服用したからといって安心せず、体を休めることが大切です。

インフルエンザにも注意

次のような症状を伴うときはインフルエンザの可能性があります。発症から2日以内に飲めば症状を緩和する薬がありますから早めに診療を受けましょう。

●インフルエンザの主な特徴(症状)

- ・突然の高熱(38度以上)
- ・悪寒や全身倦怠感
- ・筋肉痛や関節痛・のどの痛み
- ・下痢や嘔吐

予防法



マスクをつけ、
できるだけ
人ごみを
避けましょう

外出時はマスクをする

空気が
乾燥すると
のどの粘膜
防御機能が
低下します

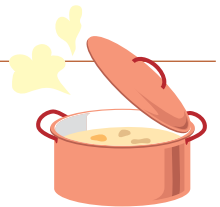


適度な湿度

旬のヘルシー クッキング

Healthy Cooking

牛肉と根菜のシチュー



寒い日にうれしいシチュー。冬においしい根菜がたっぷり食べられます。

カゼ 予防メモ

ねぎは血行をよくして体を温めるので、カゼ予防に効果があります。



調理時間
25分
エネルギー1人分
409kcal

材料(4人分)

牛肩ロース肉(薄切り)・・・300g	しめじ・・・・・・・・・・・・1パック(100g)
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4	バター・・・・・・・・・・・・・・20g
こしょう・・・・・・・・・・・・少々	スープ〔固形スープの素・・・1個 水・・・・・・・・・・・・・・カップ2〕
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2	牛乳・・・・・・・・・・・・・・カップ1
さといも・・・・・・・・・・・・・・300g	塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
塩・・・・・・・・・・・・・・少々	しょうが汁・・・・・・・・・・小さじ1/2
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・1本(200g)	あらびき黒こしょう・・・・少々
ねぎ・・・・・・・・・・・・・・2本(200g)	

作り方

- 1 さといもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにします。塩でもんで洗い、ぬめりをとります。ごぼうは皮をこそげ、4cm長さの乱切りにし、水にさらして水気をきります。ねぎは4cm長さに切ります。しめじは石づきをとり、小房に分けます。
- 2 牛肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふります。小麦粉をまぶします。
- 3 鍋にバターを溶かし、ねぎをさっといためます。肉を加えていため、色が変わったら、スープとさといも、ごぼう、しめじを加えて煮ます。沸とうしたらアクをとり、ふたをして弱火で約10分、さといもがやわらかくなるまで煮ます。
- 4 牛乳を加えて、煮立ったら火を止めます。塩で味をととのえ、しょうが汁を加えて混ぜます。器に盛り、黒こしょうをふります。

料理：財団法人 ベターホーム協会 写真：大井一範