

健

康

Health

旬の ごちそう



【牛肉と根菜の豆乳煮】

●材料(4人分)

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| 牛スライス肉 ……200g | A | 豆乳(無調整) 300ml |
| 玉ネギ …… 1個 | | 塩 …… 小さじ1/2 |
| シイタケ …… 2枚 | | 小麦粉 …… 大さじ3 |
| ジャガイモ …… 2個 | | バター …… 大さじ2 |
| カボチャ …… 100g | | 塩 …… 適宜 |
| ニンジン …… 1/2本 | | コショウ …… 適宜 |
| ダイコン …… 100g | | サラダ油 …… 適宜 |

●作り方

- ①牛肉に塩・コショウをする。
- ②玉ネギとシイタケは薄切りにし、ジャガイモとカボチャは一口大に切る。ニンジンとダイコンは1cmの厚さのいちょう切りにする。
- ③なべにサラダ油を少量熱し、①をさっと焼く。
②を加え、ひたひたくらいに水を入れ、落としぶたをして中火で15分ほど煮る。
- ④野菜が軟らかくなったならAを加え、弱火で5分ほど煮る。小麦粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ⑤火を止める直前にバターを加える。

市栄養委員会邑久支部
小西鈴枝さん
(邑久町下笠加)

根菜類は胃腸を丈夫にし、気力・体力を回復させる働きがあります。また、豆乳はタンパク質の消化吸収に優れています。身体が温まるので、寒い日にはぜひ作ってみてください。



デンタルコラム

親知らずって知っていますか

親知らずは18歳ごろに生え、口の中で一番奥に位置し、子どもが親から独り立ちするころに生えてくることから名付けられたともいわれています。親知らずは抜くか、抜かないかでよく話題にのぼる歯です。

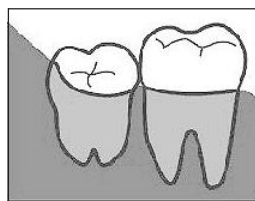


図1

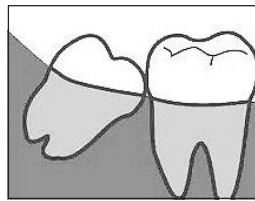


図2

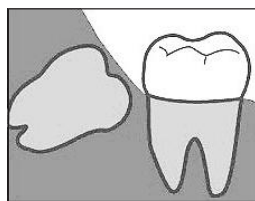


図3

痛み、腫れなどの症状を起している場合です(図3)。また矯正治療を受ける人は後戻り防止のため、矯正治療前に抜いた方がよいといわれています。さらに女性は妊娠、

出産などの前に抜歯をお勧めします。これは、レントゲン撮影、薬などのリスクを少しでも軽減するためです。

親知らずがある人、あごに違和感を覚える人は歯科医師に相談をして適切なアドバイスをもらいましょう。

瀬戸内市歯科医師会



今年もインフルエンザの流行がそろそろ気になる季節になりました。インフルエンザは風邪とは違い、乳幼児や高齢者が感染すると重症化しやすく、死亡するケースもあります。早めに対応してインフルエンザにかからないようにしましょう。

インフルエンザの特徴

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染により発症します。低温と乾燥の気候で流行しやすく感染力が強いため、感染者の「せき」や「くしゃみ」などでインフルエンザウイルスが放出され、人から人へと急速に拡がります。高齢者がインフルエンザウイルスに感染すると、持病を悪化させたり、合併症を引き起こし重症化する場合がありますので、注意が必要です。

主な症状・悪寒・頭痛・急な発熱(38℃/40度)・全身痛・けん怠感

合併症：気管支炎・肺炎・ひきつけ・脳症など

インフルエンザの予防

1、予防接種を受ける
予防接種の効果が現れるまでに2週間程度かかります。12月中旬までに受けるようにしましょう。

ただし、過去にインフルエンザ予防接種でひどいアレルギー反応(発汗・じんましん・吐き気・嘔吐など)の症状が出たことのある人や、卵アレルギーのある人は、かかりつけ医に相談してください。

インフルエンザにかかってしまったら

早めに医療機関を受診し

2、感染経路を遮断する
外出から帰ったら、手洗いうがいをしてください。

3、抵抗力をつける
十分な睡眠と栄養を取りましょう。適度な運動をしましょう。



外から帰ったら、まず手洗い

ましよう。最近、インフルエンザウイルスに直接作用し、増殖を抑える薬が登場しています。家では次のことに気を付けてみましょう。

- ▽睡眠を十分にとり安静にする
 - ▽脱水症状に気を付け、こまめに水分を補給する
 - ▽バランスのとれた消化の良いものを食べる
 - ▽乳幼児はひきつけや脳症などの合併症に注意をする
- 正しい知識と早めの対応で、インフルエンザから身を守りましょう。

インフルエンザ注意報 正しい知識と早めの対応で身を丈夫に