

【編集】清田区市民部総務企画課広聴係 ☎889-2018 ☎889-2402 ✉kiyota.somu@city.sapporo.jp [HP] www.city.sapporo.jp/kiyota/
〒004-8613 清田区平岡1条1丁目2-1

目指せ！寒さに負けない体づくり

冬の感染症予防

気温が下がり空気が乾燥する冬は、さまざまな感染症が流行します。しっかり予防して元気に冬を乗り切りましょう。

インフルエンザ

- ・ワクチンを接種する
- ・日常的にしっかり手を洗う
- ・室内では適切な湿度(50~60%)を保つ
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養を摂取して、体の抵抗力を高める
- ・外出するときは不織布のマスクを着ける



ノロウイルス

- ・日常的にしっかり手を洗う
- ・食品は中心部まで十分に加熱(85℃~90℃、90秒以上)
- ・ドアノブや調理器具、おもちゃなどは、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム液)を適切に薄めた消毒液で消毒する
- ・便や嘔吐物を処理するときは、使い捨てのマスクと手袋を着用し、汚染された場所を塩素系漂白剤で消毒する



食改さん おすすめ ポカポカレシピ

野菜と豆のあったかスープ

材料 (2人分)

A	キャベツ	40g	B	ミックスビーンズ	20g
	ゴボウ	30g		水	300ml
	ニンジン	20g		固形スープの素	1/2 個
	玉ネギ	20g		塩・こしょう	各少々
	ウイナーソーセージ	1本 (20g)		パセリのみじん切り	少々
	バター	4g			

(1人分)
エネルギー 118kcal
食塩相当量 1.2g

作り方

- 1 Aは1cm角に切る。ウイナーは幅7mm程度に切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、1を中火で炒める。脂がまわったら、ミックスビーンズ、Bを加える。煮立ったらアクを取り、ふたをして弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

アレンジポイント

- ・ショウガを添えたり、水溶性片栗粉でとろみをつけると、よりポカポカに
- ・冷蔵庫の中の余った野菜をお好みで入れてもGOOD!
- ・みそ仕立てで和風にも



清田区食生活改善推進員協議会 (食改) とは

料理を通じて健康的な食生活を地域に伝えるボランティア団体。区で開催する料理教室など、さまざまなイベントで活躍しています。食改の活動に興味のある方は下記【詳細】へお問い合わせください。

