

手軽な簡単レシピ (副菜編) [3]

野菜不足を補う一品料理を作ってみましょう♪

【水菜のサラダ】 ～スマートダイエット教室レシピより～

【材料：4人分】

水菜	1袋 (200g)
エリンギ	200g
トマト	200g
酢	1/2カップ
砂糖	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
柑橘類皮	少々

【作り方】

- ①水菜は食べやすい長さに切って熱湯をかけ、水気をきる。エリンギは4～5cmの長さに細切りにし、熱湯でさっとゆでて冷ます。トマトは一口大の乱切りにしておく。
- ②鍋に酢と砂糖を入れ弱火にかけ、とろっとしてきたら火からおろし、しょうゆ・すりおろした皮を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ボウルに水気を切った水菜・エリンギ・トマトを混ぜ合わせ、②のドレッシングで和える。



《水菜の効能》

- ★のどや鼻の粘膜を潤すビタミンA (βカロチン) を多く含んでおり、細胞のガン化や促進を抑制し皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるといわれています。
- ★ビタミンAのほか、B・C・E・Kなどが含まれており、豊富なビタミン類はお肌の潤いを保ち冬場のひび、あかぎれ、しもやけ等を予防します。
- ★鉄分も豊富であるため、つかれやすいヒトにもおすすめです。また、水菜に含まれる葉緑素には中和解毒効力 (浄血作用) があり、二日酔いや悪酔いを緩和してくれます。

新型インフルエンザ対策をしましょう！！

新型インフルエンザは怖い！ けど、漠然としていてよく分からない！

元々鳥の間で流行している「鳥インフルエンザ」

↓ インフルエンザのウィルスは変化しやすい

鳥から直接人に感染するようになる

↓ 毒性が高い・変異が進む

人から人へ感染する「**新型インフルエンザの発生**」へ

海外で発生したら1～2週間で上陸する可能性があり、国内で1人でも確認されたら、約1週間で全国に拡大します。感染は「人の移動」によって拡がるので発生初期の段階で、不要不急の外出を控えることが感染の拡大を防ぐポイントになります。新型インフルエンザは「もしも」ではなく「いつ来るのか」の問題とされています！

【私たちがすべきこと】

☆発生したらできるだけ外出をしない (外出の際はマスク・目からの感染防止のためゴーグル・ビニール手袋を着用) ☆手洗い・うがい・洗顔を徹底する ☆自宅待機の備えをする (最低でも2週間分)

1. 感染防止用品⇒ 不織布マスク (顔にフィットした使い捨てマスク)・使い捨て手袋・消毒用ハンドソープ・うがい薬・塩素系漂白剤・消毒用アルコール・体温計・ビニール袋 (汚染されたゴミの密封用)
2. 水・食糧品⇒ 水・・・ (1人1日最低2リットルを2～3日分)・ペットボトルや缶入りの飲料
主食・・・ 米・乾麺類・餅・シリアル類・乾パン等
インスタント食品等・缶詰・冷凍食品・各種調味料・乾物・粉ミルク
3. 医療品⇒ 常備薬・絆創膏・ガーゼやコットン・解熱鎮痛剤・水枕や氷枕
4. 日用品⇒ トイレトーパーやティッシュペーパー・懐中電灯や乾電池・ラジオや携帯テレビ・カセットコンロやガスボンベ・キッチン用ラップ・アルミホイル・シャンプーやリンス・洗剤や石けん・携帯用充電キッド・使い捨てカイロ・石油ストーブ・生理用品・紙おむつ
5. その他⇒ 現金・緊急連絡先リスト・給油

○問合せ 健康増進課 (北浦保健センター) ☎ 0291-34-6200 FAX0291-34-6003