

2019年 愛コープ  
ご利用者の皆様へ  
1月のおたより

ホームページアドレス [www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。



あけましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。本年もよろしく願います。



## インフルエンザ罹患者急増

インフルエンザの**流行時期**を迎えます。この時期は例年と同様に、**罹患者が増加**しています。

### 新薬登場

昨年の3月に新しいインフルエンザのお薬「**ソフルーザ錠**」が発売されました。

特徴 ① 内服が**1回で良い**（ちなみにご存知の「タミフル」は1日2回の内服を5日間）

② 今までの薬より急激にウイルス量が減少し、翌日にはウイルス量がタミフルの1/100位に下がる。

③ 従って周りの人に感染させにくい。

※ 薬の使用にあたっては、医師または薬剤師の指導・指示のもとにご利用下さい。

### なんと言っても予防が大切

①手洗い ② うがい ③ 外出時のマスク ④ 規則正しい睡眠 ⑤ 予防接種



## 1月の簡単レシピ

### インフルエンザ 風邪予防に 野菜スープ



材料（4～5人分）

- ・山芋 5cm位
- ・キャベツ 1/8個位
- ・ブロッコリー（茎つきで） 1/2個位
- ・玉ねぎ 1/2個位
- ・バター 10g位
- ・固形スープの素 2個
- ・水 600cc
- ・牛乳（または豆乳） 300cc
- ・塩・胡椒 適宜



### 作り方

- 1.バターを鍋に溶かし、野菜をすべて適当な大きさに切り炒める。
- 2.玉ねぎが透きとおり、全体にバターがなじんだら、水とスープの素を加え、柔らかくなるまで煮る。
- 3.2.が柔らかくなったら、荒熱をとり、フードプロセッサーまたは、ミキサーにかける。
- 4.牛乳（または豆乳）でのばし、塩・胡椒で味を調える。

※牛乳、豆乳はお好みで、痰の絡んだ咳が出ているなら豆乳がオススメ！

