

2018年 愛コープ ご利用者の皆様へ 11月のおたより

ホームページアドレス 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。

寒暖の差が激しく体調管理が難しいですね。カーディガンやベスト、エアコン等を上手に利用してこの時期を乗り越えましょう！



今回は**インフルエンザワクチン**のお話です。【大豆戸地域ケアプラザだより】より引用

昨年はワクチンの供給が大幅に遅れ、接種時期も待たされ不安だったことを思い出します。

実は2015年～2016年のシーズンからインフルエンザワクチンは「3種のウイルス対応」から「4種のウイルス対応」になりました。ところが、昨シーズンは製造が始まった後に、使っていた1種類のウイルスが想定より増えにくい性質だとわかり、作り直した為に供給が遅れたのです。

昨シーズンはインフルエンザが例年になく大流行しました。主な原因は「複数のウイルスが同時期に流行したこと」というのが国の考え方ですが、ワクチン供給の遅れが流行拡大につながったとみられています。

インフルエンザワクチンについての考え方



インフルエンザワクチンは『必ずかからなくなる』というワクチンではありませんが、インフルエンザにかかる可能性が減り、かかっても重症化が防げ、合併症の可能性も低くなります。

★ワクチン接種をぜひ受けてほしい方たちは

- ※65歳以上の高齢者
- ※免疫機能の低下のある人
- ※小児の親または保育する人
- ※高齢者の介護者
- ※医療関係者
- ※教育関係者

】 感染拡大をする可能性大



11月の簡単レシピ

レンコン鶏肉の 甘辛炒め



レンコンは免疫力の効果が良く、インフルエンザ予防にもなります。

鶏肉を唐揚げ風に仕上げました。

材料（2人分）

・鶏むね肉	200g
・レンコン	100g
☆ニンニク	2かけ
☆しょうが	1かけ
☆塩コショウ	小さじ1
オリーブオイル又は油	大さじ2
○醤油	大さじ2
○砂糖	大さじ2
○酢	大さじ1
片栗粉	大さじ3
白ごま	大さじ2

作り方

1. ビニール袋に一口大に切った鶏肉、レンコンを半月5ミリ位に切ったもの、☆を入れて揉む。時間があれば30分置く。
2. 1に片栗粉を入れてビニール袋を振る。
フライパンを温めオリーブオイルを入れて、1をこんがり焼く。
3. 中まで火が通ったら、○の調味料を別の容器で混ぜてからフライパンに入れ、からめる。
白ごまを入れてできあがりです。