

2017年 愛こーぷ
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。

インフルエンザにご用心！！



今年はインフルエンザの発症が昨年より早く10月から学級閉鎖が報告されています。



インフルエンザの予防には

1. 外出時、人混みではマスクをする。外から戻ったら石鹸で手洗い、うがいをしましょう。
2. 普段からの健康管理（十分な睡眠とバランスの良い食事）をこころがけましょう。
3. 適度な室温 20.5℃～24℃ 湿度50%～70%を保ち、時々窓を開け換気をしましょう。
4. **予防接種を受けましょう。今年はインフルエンザワクチンが不足しています。**

インフルエンザワクチンには4種類の抗原が含まれていますが、そのうちの一つを新しい物にしようとしたところ培養に失敗し、急遽昨年と同じ抗原に切り替えたのが不足の原因と言われています。

早めに問い合わせし、早めに受けるようにしましょう。接種した2週間後から5か月程度持続します。予防接種は発症する可能性を減らし、重症化を抑えるといわれています。



11月の簡単レシピ

かぶのこぶおろし



★具沢山けんちん汁★

かぶ・大根・里芋
ごぼう・人参・ねぎは
身体を温める食材です

材料（4～5人分）

かぶ	150～200g
大根	150g
里芋	150g
厚揚げ	100g
こんにゃく	100g
ごぼう	80g(1/2本)
人参	50g(1/3本)
昆布だしつゆ	60～70cc
水	800cc
ごま油	大さじ1程度
塩	適量
青ねぎ(小口切り)	適量

作り方

1. ごぼうはさがきにし、水にさらす。里芋は皮をむいて塩を振ってもみ、ぬめりを水で洗い流し、6～7ミリの輪切りにする。
2. コンニャクはスプーンでちぎり、茹でてあく抜きをする。厚揚げは熱湯をまわしかけ、食べやすい大きさに切る。
3. 大根、人参は2～3ミリのいちょう切りにする。
4. かぶはすりおろして、昆布つゆを混ぜておく。
5. なべにごま油を熱し①～③の具材（厚揚げを除く）を炒める。
6. かるく炒めたら水を入れ、沸騰したら厚揚げを加えて具材がやわらかくなるまで煮る。
7. ④を加えて2～3分煮る。塩気が足りない場合は塩で調味する。
8. 器に盛り、青ねぎを散らして完成！

