

アールテック従業員の皆さん、お疲れ様です。

早いもので、今年も残り一か月をきりましたね。12月に入り、気温がぐんと下がるこの時期は、ウイルスが活発に活動します。今月は感染症についてまとめました。

年末から年始までゆっくりできる人、多忙な人、様々おられると思いますが、ご自身の体調に気を配り、ご家族共々楽しい休日を過ごされ、新年に、元気で、アールテックでお会いしましょう。



12月27日は『国際疫病対策の日』



新型コロナウイルスの大流行を機に、疫病（感染症）に対する備えの必要性を認識する日として、2020年12月に国連によって定められました。

●冬の病気・感染症について知ろう！

	マイコプラズマ肺炎	インフルエンザ	RSウイルス	溶連菌 感染症
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行	秋冬(11~1月)	春夏冬(11~7月)
主な症状	呼吸器症状	全身症状	主に呼吸器症状	呼吸器/皮膚
症状進行	緩徐	急激	やや早い	急激
発熱	高熱(39℃前後)	高熱(38℃以上)	高熱(38~39℃)を繰り返す	高熱(38℃以上)
主症状(発熱以外)	●激しい乾いた咳 ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり ●頭痛 ※ 解熱後3、4週間、咳が続くこともある	●全身倦怠感 ●関節痛、筋肉痛、頭痛 ●咳、痰 ●喉の痛み ●鼻水、鼻づまり	●咳 ●鼻水 ※ 基礎疾患がある人、免疫低下している人は肺炎を起こす場合がある	●強い喉の痛み ●口内、舌、手等に無数の小さな赤い発疹(発病初期) ●扁桃腺の腫れ ●全身倦怠感
その他	● 潜伏期間は2~3週間 ● 別名「歩く肺炎」(軽症が多いため)	● 症状の重さは、B型>A型>C型 ● ワクチン接種で重症化を予防	● 2歳までにほぼ全員が感染し生涯にわたり感染・発症を繰り返す	● 咳、くしゃみ、鼻水、鼻づまりの症状は少ない ● 感染力が高い

●予防するにいいはどうすればいいの？

(1)手洗い、うがい

(2)目鼻口を触らない

(3)適度な湿度の保持と換気…加湿器を使用し適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

(4)十分な休息とバランスのとれた栄養摂取…裏面に免疫力アップレシピを紹介しています

(5)人混みや繁華街への外出を控える…ご高齢の方や基礎疾患のある方、疲労・睡眠不足気味の方は不織布のマスクを着用し、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。



食べて健康になるレシピ紹介

～免疫力アップ編～

Wネギだれのニンニクバターチキンステーキ



皮目をカリッと焼いたチキンステーキに、ネギだれをたっぷりかけお召し上がりください。ニンニクバターの香りと、さっぱりとしたネギだれが食欲をそそります。

調理時間：30分 費用目安：300円前後

参照「クラシル」

材料(1人前)

鶏もも肉250g

塩こしょう小さじ1/3

有塩バター15g

ニンニク1片

ネギだれ

長ねぎ10cm

玉ねぎ1/4個

ポン酢大さじ2

ごま油小さじ1

すりおろし生姜小さじ1/3

【手順】

- 1.長ねぎと玉ねぎは粗みじん切りにします。
- 2.ニンニクは薄切りにします。
- 3.鶏もも肉はフォークで数ヶ所に穴をあけ、塩こしょうをまぶします。
- 4.ボウルに1と残りのネギだれの材料を入れて混ぜ合わせます。
- 5.中火に熱したフライパンに有塩バターを溶かし、2を入れて炒め、香りが立ってきたら3を皮目から入れて強火で焼きます。
- 6.皮目にこんがり焼き色が付いたら裏返し、蓋をして中火で5分ほど焼き、火が通ったら火から下ろします。
- 7.食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け、4をかけて完成です。

オクラとヤングコーンの肉巻き



【手順】

- 1.オクラはがくの固いところを除く。豚肉は10等分に分ける。
- 2.鍋に湯を沸かしてオクラを加え、1分茹でたらヤングコーンも加えてさらに1分ゆでる。流水にさらしてざるに上げ、水気を切る。
- 3.まな板に豚肉を広げ、(2)を1本ずつ軸にして端から巻く。合計10本つくり、小麦粉をまぶす。
- 4.フライパンに油を入れて中火で熱し、(3)を巻き終わりを下にして入れ、転がしながら火が通るまで焼く。(A)を加えて焼き絡め、食べやすく切って器に盛る。

材料(2人前)

オクラ5本

豚バラ肉(薄切り)200g

ヤングコーン5本 (A)甘辛タレ

小麦粉大さじ1

減塩しょうゆ大さじ1と1/2

サラダ小さじ1

本みりん大さじ1と1/2

調理時間：15分 カロリー目安：444Kcal 塩分1.0g

参照「キッコーマン」