



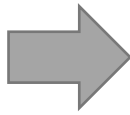
手洗い・うがいを見直そう

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。

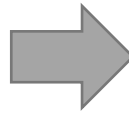
冷たい水で手を洗ったり、うがいをしたりするのがつらい季節ですが、いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、丁寧に手を洗い、うがいをしましょう。

★★手洗いのポイント★★

石けんをつけ、こするように洗います。



指の間や手首など、汚れのたまりやすい部分は念入りに。



流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水分を拭き取りましょう。

外から帰ったときには、うがいも忘れずに！

水うがいも効果はありますが、緑茶でのうがいもおすすめてです。

緑茶に含まれるカテキン類のひとつであるエピガロカテキンガレートは、ほんの少量でもウイルスが増えることを防いでくれます。そのような緑茶うがいは、鼻やのどについたウイルスの増殖を抑える効果が期待できます。

★★給食レシピ紹介★★ 「かぶ入り即席漬け」

(作り方)

- ① きゅうりは小口切り、かぶはいちょう切り、かぶの葉は2cm幅に切る。
- ② かぶの葉はさっとゆで、水で冷まし手で絞って水気を切る。
- ③ きゅうり、かぶ、かぶの葉を塩で和え、10分くらい置く。
- ④ ③の水気を絞り、白いりごまで和える。

(材料 4人分)

きゅうり 1/3本
かぶ 2個
かぶの葉 50g
食塩 小さじ 1/2

※ゆでて水気を絞ったかぶの葉ときゅうり、かぶを合わせた重さの1%

白いりごま 大さじ 1/2



富士市では、おいしいかぶが栽培されています。新鮮なかぶの皮は、むかなくても美味しく食べられます。また、かぶは、根も葉も栄養豊富な野菜です。葉も捨てずに食べてくださいね。