



# 季節性も 新型も インフルエンザを防ごう！

健康づくり推進員が実践している

## インフルエンザ予防法 ランキング！

夜起きた時も  
うがいを  
しています！

B推進員

うがい

2

手洗い

1

マスク着用

3

帰宅時、食事前には  
必ず手洗いを  
しています！

A推進員

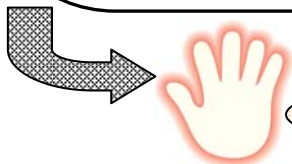
外出時には、  
必ずマスクを  
しています！

C推進員

他に、こんな方法も！

- ・玄関に消毒液を置いています
- ・果物を心がけて食べています（食べすぎには注意しながら・・・）

果物に多いビタミンCは、  
粘膜を強くするため  
カゼ予防に効果がある  
といわれています  
（管理栄養士より）



1位に輝いた「手洗い」  
さて、皆さんはきちんと洗えていますか？

## 推進員が試してみました！

### 手洗い実験

- ①汚れに見立てた蛍光塗料入りのクリームを手に塗り、手洗いをします。
- ②手にブラックライトをあて、洗い残しがないか確認する。

すると・・・

びっくり！



入念に洗っていても、洗い残しが  
こんなにあるとは思わなかった！  
実際に目で見てみて、実感しました。

爪や指のあいの  
汚れは、なかなか  
落ちないですね！

手首・親指の汚れ  
も、かなり残りやす  
いですね！

### 手洗いのポイント

- ・石鹸を使って洗う。
- ・爪や指の間、手首などは入念に洗う。
- ・流水で15秒以上すすぐ。



# 健康は食生活から



## あったか レシピ

### キャベツのカレーミルク煮



1人分 166kcal 塩分1.4g

#### 材料(2人分)



キャベツ	大2枚
にんじん	2~3cm
タマネギ	1/4個
ベーコン	1枚半
水	125ml
コンソメ	1個
牛乳	200ml
カレー粉	小さじ1
片栗粉	大さじ3/4
水	大さじ1

①材料を適当な大きさに切る  
(キャベツ・にんじん・たまねぎ・ベーコン)



②鍋に①、水、コンソメを入れて  
野菜が柔らかくなるまで煮る



③牛乳・カレー粉を加え、  
水溶き片栗粉でとろみづけ



カレー風味で  
子どもにも好評でした！



野菜がたっぷり  
たべられてヘルシーです！

健康づくり推進員からの  
おすすめコメント

★「健康づくり推進員おすすめレシピ」

保健センター、農産物直売所で配布中です。羽村市ホームページでもご覧いただけます。

### 保健センターからのお知らせ

お申し込み・お問い合わせ  
羽村市保健センター 電話 555-1111(代)

あなたの健康を応援します

#### 健康栄養相談

- \*日時 毎月 原則 第2・第4木曜日  
午後1:30~3:00
- \*会場 保健センター
- \*相談員 保健師 管理栄養士
- \*予約は不要です。直接会場へ。
- \*無料



健康料理講習会

あなたの疑問を解決！

#### 悪玉コレステロールを下げる食品・上げる食品

- \*日時 2月25日(木)  
午前9:30~12:30
- \*会場 保健センター
- \*内容 ミニ学習会と調理実習
- \*持ち物 三角巾・エプロン・筆記用具  
300円(材料費) ※要申し込み