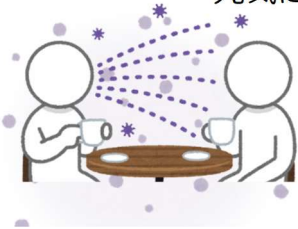


感染症に注意

新型コロナウイルス、インフルエンザの流行やプール熱（咽頭結膜炎）などさまざまな感染症が重なり、医療機関のひっ迫を招いています。元気に過ごすために感染症対策を見直し、しっかり予防しましょう。



感染経路

主な感染経路には、咳やくしゃみなどの飛沫によって感染する「飛沫感染」と、手指の接触などによって感染する「接触感染」等があります。

感染症予防



- 手洗い
- うがい
- 人混みなどでのマスク着用
- バランスの良い食事



野菜でもう一品 お手軽♪レシピ集 「かぼちゃと鶏手羽先の煮物」

材料

かぼちゃ	500g
鶏手羽先	8本
いんげん	30g
生姜	1片
だし汁(かつお節)	3カップ
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1 と 小さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	小さじ1



作り方

- ①かぼちゃはわたと種を取り、ラップでふんわり包んで電子レンジで約2分加熱して4cm角に切る。いんげんは3cmの斜め切りにして、電子レンジで2分加熱する。生姜は皮をむいて薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏手羽先を入れて途中返しながら全体を焼きつける。
- ③②の鍋に、だし汁と調味料と生姜を加え煮立ったらアクを取って、中火で5分くらい煮る。次にかぼちゃを加え、アルミホイルなどで落とし蓋をして、かぼちゃが柔らかくなるまで弱火で6分煮る。
- ④できあがったら器に盛り、いんげんを散らす。

群馬県/群馬県食生活改善推進員連絡協議会

ヘルスマイト活動紹介 ～ 中部地区 ～

中部地区は会員5人で、前橋プラザ元気21を拠点に活動しています。おやこの食育教室やふれあいサロンなどに取り組んでいます。会員人数やコロナの関係で調理実習は開催できていませんが、昨年と今年は前橋駅前広場で開催されたイベントに参加しました。今年は「食育釣りゲーム」や「野菜摂取のタペストリー」を使い活動しました。幅広い年代の方々との交流を通じて、活動内容を広めることもでき、やりがいを感じています。これから先、みなさんと笑顔で会話をしながら楽しい調理実習を開催できるようになることを祈り、和気あいあいと活動していきたいと思えます。

【発行】前橋市食生活改善推進員協議会(担当:櫻井・萩原)

【問い合わせ】前橋市 健康増進課 電話220-5783