



配食便り

ゆうげ



インフルエンザを予防しましょう

朝晩の寒さが厳しくなり、冬の訪れを感じるようになってきました。寒くなると流行するのがインフルエンザ等の感染症です。インフルエンザは11月～3月に流行すると言われていますが、青森市では、すでに10月にインフルエンザにかかった人がいるそうです。

予防策は ①マメな手洗い・うがい ②加湿器や濡れタオルをかけて、湿度を40～60%に保つ ③人が多い所ではマスクをかける ④予防接種を受ける ⑤栄養のある物を食べて、休養をしっかりと取って免疫力を高める などがあります。

インフルエンザは38度以上の高熱や頭痛、咳、関節痛などの症状が特徴でお年寄りや子供は重症化しやすいので注意が必要です。今から予防をしっかりと行いましょう。

収穫量全国3位 食用菊

食用菊の収穫量は愛知県がダントツで1位ですが、2位の山形県に次いで、3位が青森県になっています。

青森県で栽培されている食用菊は、黄色が鮮やかで香りが強く、しゃきしゃきとした食感で歯触りがいいのが特徴の「阿房宮（あばうきゆう）」という品種です。ちなみに阿房宮は秦の始皇帝が築いた宮殿の名前だそうです。

食用菊は花びらをゆでて酢の物、和え物、味噌汁の具など、手軽に様々な料理に彩りを添えられます。10月下旬から11月上旬にかけて収穫されるので、青森の旬の食材をぜひ、楽しんで下さい。

編集後記

朝晩と日中の気温差が激しいので、服の調整をマメに行っています。

予防対策をしっかりと行い、インフルエンザにならないようにしたいと思います。（管理栄養士 佐藤）

