

◎**新型インフルエンザワクチンは
優先対象者から接種できます**

インフルエンザワクチンは症状が重くなったり、インフルエンザで亡くなったりするのを防ぐのに一定の効果が認められています。しかし、ワクチンの生産量も限られているため、より必要性のある方々が優先対象者として接種できるように国が示した優先対象者順に接種が行われます。

詳しくは10月末に各戸に配布した緑色のパンフレット「新型インフルエンザワクチン接種について」をご覧ください。なお、周防大島町ホームページにも情報を掲載しています。

▼**インフルエンザにかかったかなと思ったら**

できる限り昼間に受診し、緊急の時以外は夜間・休日の受診は控えましょう。また、受診する前には必ず医療機関に連絡し、マスクを着用し、受診してください。

■**問い合わせ**

健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

**いつでも安心な水を飲むために
受水槽、高架水槽の清掃・点検を!**

ビルや集合住宅などの建築物では、水道管から供給された水をいったん受水槽に貯め、これをポンプで屋上などにある高架水槽にくみ上げてから給水します。この受水槽や高架水槽は、所有者・使用者が責任をもって管理しなければなりません。定期的な清掃、点検を行って清潔な水を保ちましょう。



◆**問い合わせ** 上下水道課
☎0820(79)1011

1人分の熱量

エネルギー	200kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	11.1g
カルシウム	144mg
鉄分	1.4mg
ビタミンA	118 μg
ビタミンB1	0.25mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	16mg
食物繊維	1.5g
塩分	1.5g

**キャベツたくさんの
和風麻婆豆腐**



高齢者の低栄養は、元気で長生きするのに必要なたんぱく質などの栄養が不足している状態をいいます。低栄養になると風邪からすぐに肺炎を起すなど病気に対する抵抗力も低下してしまいます。また軽い病気でも回復に時間がかかります。たくさんよりもまんべんなく食べて低栄養を予防しましょう。今回は、良質のたんぱく質が多い豆腐や豚肉とたくさんの野菜が入った「キャベツたくさんの和風麻婆豆腐」の献立を紹介します。香辛料を使つてないので子どもさんや高齢者の方にも美味しくいただけると思います。ぜひ作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部

材料 (4人分)	作り方
木綿豆腐 1丁	1. 生姜はみじん切り、たまねぎ・にんじん・キャベツは粗みじん切りにする。 2. 豆腐は軽く水気をきり、1センチの角切りにする。 3. フライパンにサラダ油を入れて①の生姜を炒めてたまねぎ・にんじんを加えて炒める。 さらに、豚ひき肉を加え色が変わったら、キャベツを加えて炒める。 4. 水・調味料Aを入れひと煮たちさせて、②の豆腐を加え最後に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
豚ひき肉 100g	
キャベツ 150g	
たまねぎ 80g	
にんじん 30g	
生姜 5g	
水 200cc	
鶏がらスープの素 小さじ2	
A 塩 小さじ1/3	
醤油 大さじ1	
酒 大さじ1	
みりん 大さじ1	
片栗粉 大さじ1	
水 大さじ1	
サラダ油 適量	