

新型コロナウイルス感染症対策

マスクの効果を正しく理解して感染予防

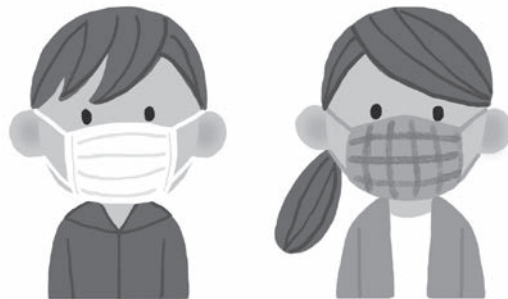
新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、マスクの着用は感染拡大を防ぐために有効な対策の一つです。マスクを着けることは日常的に定着していますが、改めてマスクの効果などを確認しましょう。

素材でみるマスクの性能

マスクは素材によってウイルスを防ぐ効果に違いがあり、不織布マスクが最も効果が高く、次いで布マスク、ウレタンマスクの順に高いといわれています。同じ素材のマスクでも、フィルターの性能や布の厚さ、サイズなどによっても差があるので、顔の大きさとマスクのサイズが合っていることや、隙間なく着用できるマスクを選ぶことも重要です。

マスクの着用と距離

マスクを着けることで会話や咳、くしゃみによる飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことができますが、マスクの着用状況や人との距離などで、大きな違いがあることが分かっています。マスクを着用しているからと安



心せず、適度な距離を取ることも心掛けましょう。

マスクが着けられない人に配慮を

皮膚病や感覚過敏などのため、マスクを着けたくても着けられない人がいます。相手の事情に配慮した行動を取りましょう。

問い合わせ先

健康管理課予防班 ☎63-8766



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.133 きのことたっぷり豆腐つくねスープ

1人分の栄養価 エネルギー166kcal、塩分1.4g



材料 (4人分)

生シイタケ、シメジ類、エノキ茸、なめこ、マイタケなど好みで
..... 260g
木綿豆腐..... 200g
鶏ひき肉..... 200g
塩..... 小さじ1/3
ショウガ..... 1片(10g)
水..... 1200cc
昆布(だし用)..... 12g
かつお節(だし用)..... 12g
しょう油..... 大さじ4/5
酒..... 大さじ4/5
A 塩..... 小さじ1/3
しょう油..... 1片(10g)

ショウガの辛味成分であるジンゲロールとショウガオールには、体を温める働きがあります。ジンゲロールは生に多く、加熱するとショウガオールに変化します。ショウガオールは冷えによって滞った血液の流れを良くして、身体の隅々まで血液を行き渡らせて温めます。

作り方

- ①キノコはそれぞれ食べやすい大きさに切る。豆腐は軽く水気を切る。ショウガはみじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉と塩、ショウガを入れて、手でよく混ぜる。粘りが出たら豆腐を崩しながら加えて、なじむまでよく混ぜ合わせる。
- ③鍋に水と昆布を入れて30分置いた後、弱めの中火にかけ、沸騰直前で昆布を取り出す。沸騰したら火を止め、かつお節を加えて再び火にかける。沸騰したら火を止めてザルでこし、だし汁を鍋に戻す。
- ④Aのショウガをすりおろす。③のだし汁の中にAを入れて火にかけ、沸騰したらキノコを加え、②をスプーンですくって入れ、火が通るまで煮る。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課予防班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【2月1日現在】	
【1月】	令和3年の累計	【1月】	令和3年の累計	【1月の移動】		人	口
建物火災	3件 (3件)	事故件数	130件 (130件)	転入	140人	男	31,976人
その他の火災	0件 (0件)	死亡者数	0人 (0人)	転出	110人	女	32,689人
				出生	24人	世帯数	26,591世帯
				死亡	78人		(+37世帯)