

調やおせすは  
取り箸を使つて♪



今日は新築春奈保健師



竹田仁香歯科衛生士

# 会食での感染に気をつけましょう！

**新**しい年を迎え、連休中には親戚や友人などの帰省もあり、人と会ったり、会食の機会が増えることが予想されます。特に、飲酒を伴う会食の場では、感染リスクが高まります。注意力の低下や気の緩みによって、感染を拡大させないように注意しましょう。

## 感染リスクを下げながら会食を楽しむ工夫

飲酒を伴う会食（いわゆる飲み会）では、飲酒の影響で、気分が高まり注意力が低下したり、聴覚が鈍くなり無意識のうちに大きな声を出してしまったりします。また、集まる人数が大人数

になると大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まります。会食の際には、左上の項目などに気をつけ、感染リスクを下げながら楽しむようにしましょう。

## 感染対策の基本も忘れずに

集団感染での共通点は、「換気が不十分」、「人が密に集まって過ごすような空間」、「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」です。換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まらないよう注意しましょう。また、基本の手洗いやアルコール消毒、マスクの着用、三密の回避を始め、室内では換気をよくするなどの徹底を引き続き心がけましょう。

## 会食時の感染症対策



斜め向かいに座る



少人数・短時間



深酒・ほしご酒は控える



はしやコップを使いまわさない



会話をするときはマスクをつける



体調が悪いときは参加しない

## Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その159



高野 博子 調理師

今月のお料理

簡単な材料で♪

## 素朴なスイートポテト

**今**回はさつまいもを使ったおやつのご紹介です。年末年始はおうちで過ごす方、おやつは食べたいけど高カロリーなものは控えたい方には、甘さ控えめでシンプルな材料で作れるスイートポテトがおすすめです。生クリーム代わりに牛乳を使い、砂糖やバターも控えめです。このレシピでは、生クリームを使ったものと比べると、1個あたり40キロカロリー抑えられます。

## 【作り方】

- ① さつまいもは約1cm厚さの半月切りまたはちょう切りにし、水にさらす。
- ② 耐熱皿に①を並べ、ふんわりラップをかけたら、電子レンジ500Wで5～8分加熱する。
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、熱いうちにつぶし、Aを加えて混ぜる。
- ④ ③を8等分し、俵型に成形する。溶いた卵黄を上塗る。
- ⑤ オープントースターにアルミホイルを敷いて並べ、5分ほど焼き、焼き色がついたら、完成。



## One Point Advice

バターはさつまいもが温かいうちに加えましょう！

エネルギー（1個あたり）：約70kcal  
塩分：約0.0g

## 【材料（約8個分）】

- さつまいも … 250g
- 牛乳 … 60ml
- 砂糖 … 大さじ2
- バター … 10g
- 卵黄 … 少々

## Calendar

Health January Calendar

## 1月の健康カレンダー

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
<b>◆チェアエクササイズ</b>	
13・27日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分）
8・15・22日	大里多目的集会所（午前9時15分～10時15分）
<b>◆まちかどエクササイズ</b>	
13・27日	まなびの郷（午前10時40分～11時40分）
8・15・22日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分） （午前10時40分～11時40分）
<b>◆スマイルヨガ</b>	
8・15・22・29日	鶴殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）
7・14・21・28日	まなびの郷（午前10時45分～11時45分）
<b>◆スポーツボイス</b>	
5・19日	まなびの郷（午前10時～10時45分） （午前11時～11時45分）

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内容と開催時間
26日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

### 1月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
1日	すずきこどもクリニック	小児科
2日	みね内科クリニック	内科
3日	新谷クリニック	外科
10日	谷地内科	内科
11日	真砂小児科	小児科
17日	米良医院	内科
24日	橋本クリニック	内科
31日	山口クリニック	外科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	内科

※ 変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。  
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

## Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その179

今月のテーマ

## デンタルフロスを使ってみましょう

**実**は歯間部のプラーク（歯垢）は、歯ブラシだけでは60%程度しか取り除くことができません。そこでデンタルフロスをおすすめします。歯ブラシと併用することで、90%近くのプラークを取り除くことができます。デンタルフロスは、歯ブラシでは届かない狭い歯間を清掃できる、糸状の清掃用具で「ロールタイプ」と「ホルダーつきタイプ」の2種類があります。デンタルフロスを使うときは鏡を見て、場所を確認しながら歯肉を傷つけないようにゆっくりと動かしてみがきます。磨いているときに、糸が引っかかったり、ほつれたりする場合は、歯と歯の間にむし歯ができていたり、歯石がついていたりしている疑いがあります。早めに歯科医院を受診しましょう。デンタルフロスの選び方や使い方がわからない場合は、歯科医師や歯科衛生士に相談しましょう。



ロールタイプのデンタルフロス