

気を抜かず、感染防止策の徹底を！

新年を迎えましたが、新型コロナウイルスの脅威は無くなったわけではなく、兵庫県内の新規感染者数も高い水準で推移しております。

仕事始めにより、人の移動が多くなれば、感染が拡大する危険性も増します。季節性インフルエンザの同時流行が心配されるなか、医療体制をこれ以上ひっ迫させないため、また、市民の皆様や大切な方の生命・健康を守るため、不要不急の外出を控え、新しい生活様式を取り入れるなど、市民の皆様一人ひとりが「うつらない・うつさない」との強い思いで感染防止策の徹底に取り組んでいただきますようお願いいたします。

なお、今後も、相生市の取り組み状況につきましては、全戸配布のチラシ、市ホームページで随時発信しますので、ご確認いただきますようお願いいたします。

気を抜かず、引き続き、感染拡大防止にご協力をお願いします。

令和3年1月10日

相生市新型コロナウイルス対策本部 本部長

相生市長 **谷口芳紀**

《 市民の皆様へお願い 》

< 外出自粛などの要請 >

東京、大阪など、感染拡大地域への不要不急の往来を控えてください。

特に、若い方は注意してください。

できるだけ、不要不急の外出を控えてください。

特に、高齢者、基礎疾患のある方は、不要不急の外出を控えてください。

飲食店を利用する場合は、家族や介助者等を除き「4人以下の単位」ごとになるようご協力をお願いします。

< 「5つの場面」への注意 >

- 1 飲酒を伴う懇親会等
- 2 大人数や長時間におよぶ飲食
- 3 マスクなしでの会話
- 4 狭い空間での共同生活
- 5 休憩室、喫煙所、更衣室等



ウイルスに負けない体づくり!

相生市保健センター

私たち一人ひとりにできることは、手洗い・マスクの着用・3つの密の回避など基本的な感染対策に加えて普段から健康管理を行い、免疫力を低下させないことです。免疫力をアップして、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。

栄養で免疫力アップ

- ・1日3食、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。



- ・腸内環境を整える効果のある食物繊維が含まれる食材(野菜、きのこ類等)、発酵食品(納豆、ヨーグルト等)を取り入れましょう。



身体を動かし体温をあげて 免疫力アップ

- ・ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど自宅でできる運動を行いましょう。
- ・ラジオ体操、テレビ体操、ストレッチや軽いスクワット等、取り組みやすいものを行いましょう。
- ・人混みを避けて行きましょう。

健康応援隊 あいさん・おいさん

質の良い睡眠で免疫力アップ

- ・起きる時間、寝る時間を一定にしましょう。
- ・入浴で身体を温めましょう。
- ・寝る前にテレビやパソコン、携帯電話などの光を浴びないようにしましょう。

笑顔で免疫力アップ

- ・笑顔でナチュラルキラー細胞(NK細胞)が増えて免疫力アップ。
- ・不安な時は1人で抱え込まず、相談しましょう。

(NK細胞)生まれながらにして備えている身体の防衛機構として働く細胞

免疫力アップ 簡単メニュー

鮭と大豆と野菜の栄養たっぷりミルクスープ

材料(2人分)

生鮭・・・1切れ	薄力粉・・・適量	かぶ(大根)・・・1/2個(80g)	にんじん・・・1/3本
じゃがいも・・・1個	しめじ・・・1/2パック	ブロッコリー1/4個	水煮大豆・・・30g
牛乳(豆乳)・・・2カップ	コンソメ・・・1/2個	塩・こしょう・・・少々	

作り方

生鮭は一口大に切り、薄力粉をまぶす。かぶ・にんじん・じゃがいもは乱切りにし、しめじ・ブロッコリーは小房に分ける。

フライパンにオリーブオイルを熱し、の鮭を入れて両面を焼く。

焼き色がついたら のかぶ・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。

牛乳・コンソメを加え、ひと煮立ちしたら、フタをして弱火で8分ほど野菜に火が通るまで煮る。

のしめじ・ブロッコリー・大豆を加え、火が通るまで煮て、塩・こしょうで味を調える。



生鮭を相生の牡蠣にかえてもおいしいよ

