明日をもっとおいしく
meiji

マスクしていれば大丈夫？
インフルエンザ予防における マスクの選び方

だんだん寒くなってくると、例年インフルエンザが流行してきます。免疫力が低下していたり、予防を怠っていたりすると、気付かぬうちに感染してしまいますので、体調管理や予防はしっかりおこなっていきたいですね。そこで今回はインフルエンザの感染経路と予防について、お話ししましょう。

●インフルエンザの感染経路は2種類！

一般的にインフルエンザウイルスは、「飛沫感染（ひまつかんせん）」と「接触感染（せっしょくかんせん）」という形で、人から人へ感染するといわれています。「飛沫感染」とは、くしゃみや咳をしたときのしぶきによって空気中にウイルスが飛び散り、鼻や口から他の人の体内へ入り込んでいく感染経路のことです。特に、学校や職場、電車の中など人が集まる場所での感染が多いようです。

「接触感染」とは、飛沫が付着した環境の表面（ドアノブ、手すり、つり革など）を触れることにより、手を介してインフルエンザウイルスが体内入り込み感染することをいいます。インフルエンザウイルスが付着したその手で目、鼻、口を触ってしまうと、粘膜を通して感染してしまいます。

●飛沫感染を防ぐだけじゃない！ マスクが予防に効く理由とは？

つまり、インフルエンザウイルスの感染は、「飛沫感染」と「接触感染」によるものなので、こういった理由のために、手洗いやうがい、そしてマスクをすることがインフルエンザ感染の予防に重要となってきます。

マスクを着用することで、口や鼻から体内へ入っていくウイルスの侵入をガードする効果があるのと同時に、マスクを着用するということは、のどが乾燥してしまうことを防ぐ効果もあるのです。

なぜならインフルエンザウイルスは低温で低湿度の環境を好み、増殖しやすくなります。つまり、マスクをすることで、のどの乾燥を防ぎ、のどの湿度が上がれば、インフルエンザウイルスがのどに付着してしまったとしても、増殖を予防する効果が期待できるのです。

●ガーゼマスクは効果が薄い？ どんなマスクが効果的？

マスクといっても、いろんな種類のマスクがあります。

マスクには大きく分けて、

1．ガーゼマスク（織布マスク）
2．不織布マスク
3．N95マスク（医療用マスク）

の3つがあります。

この3つのマスクの中でインフルエンザウイルス侵入の防御が不十分なマスクは「ガーゼマスク（織布マスク）」になります。インフルエンザウイルスの大きさは0.3ミクロン以下だといわれており、細菌よりも非常に小さいです。ガーゼマスク（織布マスク）の目はインフルエンザウイルスよりも大きく、インフルエンザウイルスの侵入を防ぐには不十分なのです。

一方、インフルエンザウイルスの侵入を一番防ぐものは「N95マスク（医療用マスク）」です。しかし、N95マスクは、高額であり、マスク構造の網目の密度が高いため呼吸がしづらく、長時間の着用には向いていない部分があります。そのため、私たちが日常的にインフルエンザウイルスの侵入を防ぐのに適したマスクは、不織布マスクといえるのではないでしょうか。

●マスクは顔に合ったものを選んで

マスクのサイズは、鼻と口をきちんと覆い、顔にフィットするようなマスクを選びましょう。顔にフィットしないと、マスクの隙間からインフルエンザウイルスが侵入してしまうためです。

自身の予防のためはもちろん、自分がインフルエンザになってしまった場合に他人にうつさないためにもマスクをつけるようにしたいですね。

みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます

皆様が日々の暮らしの中で感じる嬉しい事悲しい事…、また、ささやかな出来事など…。なんでも構いませんので、私達にお聞かせください。

みんなの声
配達の方の元気な声で今持って来られたなと気付く事ができます。そして元気をもらいます。これからは寒くなり大変だと思いますが、体の気を付けてがんばって下さいね。よろしくお願い致します。
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
いつも気持良く配達して頂き有難うございます。私の年令になりますと、健康にはとても興味があります。麦飯ケェックを、私の大好きな、ケルンジクイ方、古園に挑戦しました。ホッとして、1年間頑張です。
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
やっと暑かった夏が終わり秋になったかなと思うと急に冷え込んだり体調崩しそうですね。しかし配達してくださる貴社の明るい声、笑顔でいつもパワーまで配達して頂き元気になります。これから寒くなりますが御自愛ください。ね。
PN
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
朝、忙しいために、魚、牛乳を割ってしまいました。慌てながら片付けようと思い、そのままで仕事に行き、帰って見たら、物置に片付けられてありたっぷりでした。申し訳ないといっぱいひとりごと。あれも言わないまで、その節は、本当にありがとうございました。
ご契約者様名　様　お電話番号

みんなの声
いつもお世話になっています。
5才の息子が毎回楽しみに待っています。
「牛乳屋さん来たよ!!」と言うと急いでタトヘ(笑)
牛乳を受け取り部屋ですぐ飲もうとします。
「R-1も飲みたいな」と言うので冬に向けて注文しようと思っています。
ご契約者様名　あゆむママ　様　お電話番号

みんなの声
今年の9月でR-1を飲み続けて2年目になります。その間何人か配達の方が替わられましたが皆さん、やっぱり気持ちの良い方ばかりです。暑い日も、寒い日も、雨の日も、風の日も、健康を届けて下さる配達の方、スタッフの皆様に感謝します。
ご契約者様名　ミッケ　様　お電話番号

今回ご紹介させていただいた以外にもたくさんのご意見を頂いております。今後のより一層充実したサービスに活かしていきたいと思います。

頭の運動　チャレンジクイズ

1	2	3A	■	4
■	5		6	
7B		■	8	
	■	9		■
10	C			

前回の答えは
「はなび」でした

タテ、ヨコのマスを埋め、A～Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。

A ＿ B ＿ C ＿

タテのカギ

2　電荷を帯びた原子や原子団のこと。マイナス○○○。
3　京都やローマなど、長い歴史のある都。
4　握り寿司や散らし寿司などで用いる、酸味を加えた飯。
6　長浜城主でもあり、後に天下統一を果たす豊臣家の武将。
7　主義や主張を同じくすることや、その仲間。
9　哺乳類の歯の中で、特に大きく鋭くとがった歯。

ヨコのカギ

1　京都祇園における芸妓見習いの女性。舞を舞う女性。
5　海底の竜宮城に住むという伝説上の若く美しい姫。
7　スペインなどで、男性の名前の前につける敬称。○○・キホーテ。
8　特定の師について学問・宗教・技芸などの教えを受ける人。
9　備えのないこと。油断。○○をつかれる。
10　地中の水分が凍結して地表面を押し上げたもの。

ナジミのミルクだより

Vol.32
2017.11

有限会社 有明乳業
TEL 0120-743-369（ナジミのミルク）

明治の対象商品の応募マークを集めて素敵なプレゼントをゲットしよう！

明治ブルガリアヨーグルト

夢と魔法のキャンペーン

©Disney　株式会社 明治は東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®のオフィシャルスポンサーです。

詳しくは Web でご確認ください♪　夢と魔法のキャンペーン　検索

今月のおすすめ サンプルチケット

明治プロビオヨーグルトR-1

栄養成分	1個(112g)当たり
エネルギー:	89kcal
たんぱく質:	3.9g
脂質:	3.4g
炭水化物:	10.8g
食塩相当量:	0.13g
カルシウム:	138mg

各**125円**(税抜)

お名前

お電話

ご住所

※1家族1個とさせていただきます。(有効期限:11月末日)

<- キ-リ-ト-リ- >

※お休みカード 商品が飲みきれず、たまった際や急な外出の際にお使い下さい。

<- キ-リ-ト-リ- >

お休みカード

☐ 月 日( )のみ

☐ 月 日( )～ 月 日( ) お休みします。

☐ その他希望をお願いします。

お名前 お電話

お休みカード

☐ 月 日( )のみ

☐ 月 日( )～ 月 日( ) お休みします。

☐ その他希望をお願いします。

お名前 お電話

<- キ-リ-ト-リ- >

お知らせ

『明治ブルガリア ハネーヨーグルトLB81』をご愛顧いただいているお客様へ

平素は、株式会社 明治の宅配商品をお取り頂き、誠にありがとうございます。
この度、ご愛顧頂いております「明治ブルガリア ハネーヨーグルトLB81」が、本年10月末をもちまして、販売終了とさせて頂くことになりました。
長い間、格別のお引き立てを賜りまして、誠にありがとうございました。
つきましては、他の宅配専用商品に変更させて頂きます。

※商品によっては変更に伴い、請求金額が変わる可能性がございます。

<- キ-リ-ト-リ- >

みんなの声

ご契約者様名 様 お電話番号

みんなの声(おたより、ご感想)お待ちしております(*^_^*)
匿名希望の方はペンネームを記入下さい。お寄せ頂いた方の中から毎月10名様に粗品をプレゼント致します☆
紙面でのご紹介の際、内容を一部編集する場合がありますので、あらかじめご了承下さい。

今月のレシピ♪

＊明治おいしい牛乳を使ったレシピはこちら→ 明治おいしい牛乳 レシピ
＊明治ヨーグルトを使ったレシピはこちら→ 明治ヨーグルト レシピ

チーズとかぼちゃのジャック・オー・ランタンサラダ

ジャック・オー・ランタンに形作った、コロコロチーズがアクセントのかぼちゃサラダ。

●小さなジャック・オー・ランタンをいくつか作っても良いでしょう

栄養価/1人分	エネルギー:138kcal	カルシウム:76mg	調理時間 30分
	たんぱく質:3.7g	食塩相当量:0.7g	

材料(4人分)

かぼちゃ……200g
ベーコン……1枚
玉ねぎ……1/8個
明治北海道十勝6Pチーズ…2個
マヨネーズ……大さじ2
塩、こしょう……各少々

＊付け合わせ
ベビーリーフ……適量

作り方

①かぼちゃは皮をむいてひと口大に切ります(かぼちゃの皮は捨てずにとっておきます)。ベーコンは1cm幅に切ります。玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切ります。チーズは1cm角に切ります。
②かぼちゃとベーコンを耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで2～3分加熱します。フォークなどでつぶしてあら熱をとります。
③ボウルに②、玉ねぎ、チーズを入れ、マヨネーズを加えて全体を和えます。塩、こしょうで味をととのえます。
④③をジャック・オー・ランタンの形に丸くととのえます。
⑤かぼちゃの皮をラップで包んで電子レンジ加熱してやわらかくし、キッチンばさみなどを使ってジャック・オー・ランタンの顔のパーツを作って④に貼りつけます。
⑥⑤を器に盛り、まわりにベビーリーフを添えます。

〈調理のポイント〉
電子レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。

おばけかぼちゃのプリン

クリームのおばけの下には濃厚なかぼちゃのプリン。可愛くデコレーションしてみましょう。

●クリームをたっぷりのせて立体的なおばけを作っても楽しいです

栄養価/1人分	エネルギー:287kcal	カルシウム:62mg	調理時間 30分
	たんぱく質:5.5g	食塩相当量:0.1g	

材料(4人分)

かぼちゃ……200g

＊カラメルソース
グラニュー糖……50g
熱湯……大さじ1

明治おいしい牛乳……80ml
明治北海道十勝純乳脂45…80ml
卵……2個
グラニュー糖……50g

※トッピング用
明治北海道十勝純乳脂45…適量
チョコペン……適量
クコの実……適量
かぼちゃの種……適量

作り方

〈下準備〉オーブンを160℃に温めておきます。
①かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、電子レンジで2～3分加熱してなめらかにつぶします。
②カラメルソースを作ります。鍋にグラニュー糖を入れて火にかけ、濃い茶色になったら火からおろして熱湯を加えて混ぜ、熱いうちにココット型に流し入れます。
③ボウルに牛乳とクリーム、卵、グラニュー糖、①を入れて混ぜ合わせ、②に等分に流し入れます。
④③をバットに並べて容器の半分くらいの高さまで熱湯(分量外)を注ぎ、160℃のオーブンで20～25分蒸し焼きにします。
⑤あら熱がとれたら、トッピング用のクリームを7分立てにして④の上におばけの形にのせます。チョコペンで顔を描き、好みでクコの実、かぼちゃの種をのせます。

〈調理のポイント〉
カラメルソースは色が濃くなると苦くなるので、お子さまが食べる場合は淡い茶色になるように調整してください。

11 2017 平成29年

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 先負	2 仏滅	3 文化の日 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 勤労感謝の日 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅		

10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

12

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

健康をお届けします。 有明乳業
有明乳業 検索
0120-743-369
ナジミノミルク
●本社／佐賀市久保田町
●吉野ヶ里／吉野ヶ里町豆田
●唐津／唐津市千々賀

第13回 秋の有田陶磁器まつり
食と器でおもてなし
〈開催日〉11月22日(水)～11月26日(日)
〈開催場所〉有田町内各所
〈お問い合わせ〉☎0955-43-2121
有田観光協会

【紅葉・見頃】大興善寺
深まる秋の空気を肌で感じる紅葉名所
〈開催日〉11月15日(水)～12月5日(火)
〈開催場所〉大興善寺
〈お問い合わせ〉☎0942-92-2627 大興善寺
☎0942-92-2653 基山町観光協会

九年庵秋の一般公開
毎年秋の紅葉と春の新緑時期のみ一般公開
〈開催日〉11月15日(水)～11月23日(木)
〈開催場所〉九年庵
〈お問い合わせ〉☎0952-37-0107
神埼市商工観光課

生き物たちの仮装パーティー ～変態のふしぎ～
生き物たちの変態を学ぶ
〈開催日〉開催中～2018年1月8日(月)
〈開催場所〉佐賀県立宇宙科学館やめぎんが
〈お問い合わせ〉☎0954-20-1666
〈HP〉http://www.yumeginga.jp/

佐賀県内イベント