



結核は過去の病気ではありません。全国で一日に80人が結核と診断され、6人が命を落としています。昨年、市では12人の方が結核と診断され、そのうち6人が70歳以上の方でした。

結核は、結核菌が口や鼻から肺の中に吸い込まれることによって感染します。菌が体の中に入っても免疫機能の働きで多くの人は発病しませんが、感染者のうち1〜2割の人が、何らかの理由で免疫機能が弱まり発病します。

高齢者の結核は、戦前戦後の結核まん延期に感染し、高齢になり免疫力が衰え発病したものと考えられます。

発病しても、早期発見・早期治療で治りますが、発見が

保健センター ☎67♦1151

## 9月24日～30日は結核予防週間

遅れ重症になると、せきやたんで周りの人に感染させてしまいます。

### 結核を予防するには

#### ①乳児期早期のBCG接種

BCGは結核の重症化を防ぐための予防接種です。

乳幼児が結核に感染すると、重症になる危険性が高いので、生後5カ月までにBCG接種を必ず受けましょう。

市では個別に案内をし、生後4カ月前後に保健センターで集団接種を行っています。

#### ②長引くせきは早めの受診

結核は人から人へうつる感染症です。2週間以上せきが続く場合は、早めに医療機関にかかりましょう。

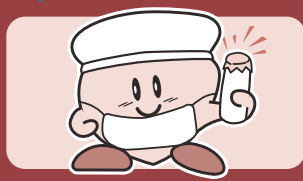
#### もし結核に感染しても、体の抵抗力が高ければ発病を防ぐことができます。栄養・休養をとり、ふだんから規則正しい生活と健康管理に心がけましょう。

#### 相談・問合先

豊川保健所蒲郡支所

☎69♦3156

## 学校給食 おすすめ メニュー



なすやゴーヤは、夏においしい旬の野菜ですが、子どもたちにとっては苦手な野菜の1つです。給食では夏になるとよく登場します。苦手な野菜が食べられるようにと、中学校の生徒さんが考えてくれた献立です。

### ◆材料(4人分)◆

- 豚もも肉(1cm短冊切り)……80g
- 酒………小さじ1杯
- にんにく(スライス)……ひとかけら
- なす(3mm短冊切り)………90g
- ゴーヤ(たて半分にしてわたをとり2mm半月切り)………32g
- サラダ油………小さじ2杯強
- 砂糖………大さじ1杯
- 中華風だしの素………2g
- テンメンジャン………8g
- 赤みそ………小さじ1杯強
- 豆板じゃん………少々

## なすとゴーヤのみそいため

問合先 学校給食課 ☎66♦1800

### ◆作り方◆

- ①中華風だしの素、テンメンジャン、赤みそ、豆板じゃん、酒1/2を合わせておきます。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、にんにくをいため、香りを出します。
- ③豚もも肉をよくいため、残りの酒を振り入れます。
- ④なすをよくいため、ゴーヤを入れていためた後、砂糖を入れ、さらによくいためます。
- ⑤①の調味料を入れて混ぜ合わせ、味をみて仕上げます。

※調理の前にゴーヤをさつとゆでておくと、苦味が取り除かれます。



77キロカロリー (1人分)