



子育てすこやか情報

新型コロナウイルス感染症において、家庭でも様々な対策の工夫をされていることと思います。

今回新型コロナウイルス感染症の予防対応について掲載します。参考にして頂ければ幸いです。

※下記回答は、公益社団法人 日本小児学会ホームページを参照に作成させていただいております。

Q 乳幼児健診や予防接種を遅らせた方がいいですか？

A 遅らせる必要はありません。乳幼児健診の目的は、年齢ごとに起こりやすい病気や問題を早めに見つけて治療などに結び付けることです。予防接種についても、感染症にかかる前に接種することが極めて重要です。新型コロナウイルス感染症を予防するための対策も重要ですが、極端な制限によって予防できる他の重要な病気の危険性にさらされることを避ける必要があります。(以下省略)

Q 子どもは外出や友達と遊ぶことを避けた方がいいのでしょうか？

A 感染のリスクを下げるためには以下のことを守れば、外出や子ども同士の遊びは可能です。

屋外における遊び 感染伝播のリスクは低いと考えられます。

- ・風邪症状（のどの痛み、咳、発熱など）があるときは、外出を控える
- ・みんながよく触れる場所に触った後は手洗いをする ・飲食の前にも手洗いをする

屋内における遊び 屋外よりもリスクが高くなります。

- ・周囲に明らかな感染者がいない ・遊ぶ場所に高齢者や基礎疾患のある方がいない
- ・本人や家族に風邪症状（のどの痛み、咳、発熱など）がない ・小人数である
- ・保護者同士の理解が得られている ・みんながよく触れる場所に触った後は手洗いをする
- ・飲食の前に手洗いをする

(以下省略)

簡単レシピのご紹介です。おうちでもチャレンジしてはいかがでしょうか。

◆鶏肉となすのトマト煮◆



ひと口目は野菜から！

材料 大人4人

鶏もも肉	240g
塩	少々
白こしょう	少々
小麦粉	小さじ4
なす	2本
たまねぎ	1個
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1
ホールトマト缶	1缶
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/3
白砂糖	小さじ1

作り方

- ① なすは輪切り、玉ねぎはスライス、にんにくはみじん切りにしておく。
- ② 鶏もも肉はひと口大に切り、塩・白こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら②の鶏肉を加え焼き目を付け、一度取り出す。
- ④ ③の鍋で①の玉ねぎ、ホールトマトを潰しながら5分程度炒め煮する。①のなす、③の鶏肉を加え、なすがしんなりするまで煮込み、トマトケチャップ・塩・白砂糖で調味する。

<野菜メモ>

なすは夏野菜ですが、気温が下がりはじめた頃の秋なすが一番おいしいと言われています。うまみ成分のアミノ酸や糖が増えおいしくなるそうです。紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種、アントシアニン系の色素で、強い抗酸化力があり、がんや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、また、コレステロールの吸収を抑える作用もあるそうです。焼きなす、田楽、炒め物、揚げ物等もおすすです。

