

## はればれ通信



暦の上では春ですが、まだまだ厳しい寒さが続いております。皆様いかがお過ごしですか。今年に入り、新型コロナウイルス感染症が国内外で発生しています。この感染症については、まだまだ不明な部分も多いですが、飛沫感染（ひまつかんせん）、接触感染の2つが感染経

路と考えられています。感染予防のためには、手洗いや咳エチケットが有効です。

この時期は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎など、さまざまな感染症が流行する季節です。手洗いや咳エチケットを徹底し、よく食べ、よく眠り、感染症を寄せ付けない身体づくりを心がけましょう。



©2015秋田県んだっチ

## ◎咳エチケット

咳やくしゃみをするときは、周りへの感染を防止するため、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

使用したティッシュは、ウイルスなどの病原体が付着しているので、すぐにゴミ箱に捨ててください。

その後の十分な手洗いも忘れずにしてください。



## 3月1日は「秋田県いのちの日」です



3月1日（ミンナノイノチ）

「秋田県いのちの日」は平成22年に自殺予防にかかわる関係者の連携により、安心して生活できる地域づくりを目指し立ち上げられた「秋田ふきのとう実行委員会」が定めた日です。県内ではこの日にちなんで各地で街頭キャンペーンや各種相談活動などを展開しています。

秋田中央保健所では、メンタルヘルスサポーターなどの支援者を対象に、自殺未遂支援者研修会を開催します。次号にて内容を御紹介しますのでお楽しみに！

## 令和元年度 自殺未遂支援者研修会

日時：令和2年3月4日（水）午後2時30分～午後3時45分

場所：秋田地域振興局福祉環境部（秋田中央保健所）

講演：「救えるいのち 自殺未遂者への対応について」

講師：秋田赤十字病院 精神科部長 高橋裕哉 医師



©2015秋田県んだっチ

# 今号のレシピ

## いぶりがっこのタルタルソースで食べる鱈のムニエル

鱈の美味しい季節になりました。

「タラ」を「たらふく」食べて、冬を乗り切りましょう。



\*心臓にやさしいハートレシピ 秋田県 より\*

### ○材料（1人分）

真鱈…90g（一切れ）  
酒…小さじ1  
塩…少々  
胡椒（白）…少々  
小麦粉…5g  
オリーブ油…5g  
マヨネーズ…大さじ2  
いぶりがっこ…5g\*

### ○作り方

- ① 真鱈は酒と塩、胡椒で下味をつけ、小麦粉をつけたらオリーブ油で焼く。
- ② いぶりがっこはみじん切りにし、マヨネーズで和えていぶりがっこのタルタルソースを作る。
- ③ 皿にムニエルを盛り、②のタルタルソースをかける。



### ポイント

鱈は高たんぱく、低脂肪が特徴の魚です。淡泊な味のためタルタルソースとよく合います。

タルタルソースには、いぶりがっこを加えることで塩味を代用しています。燻製の風味とマヨネーズの酸味が絶妙！

## ♪♪♪歌っこ、歌ってみませんか♪♪♪

### 早春賦

作詞：吉丸一昌 作曲：中田章



春は名のみよ 風の寒さや  
谷の鶯 歌は思えど  
時にあらずと 声も立てず  
時にあらずと 声も立てず



### 我がまちのサポーター

#### ☆編集後記☆

2020年が始まりました。今年は今のところ例年になく雪の少ない冬ですね。とても助かる一方で、雪寄せがないと運動する機会がめっきり減ってしまいました。運動不足にならないように過ごしたいですね。

発行：秋田県秋田中央保健所  
潟上市昭和乱橋字古開172-1  
電話：018-855-5170



※せせ健康寿命日本一!