



こころとからだの両面から、皆さまの健康をサポートする外部の相談窓口です。窓口では、専門の相談員が、さまざまな内容のご相談に対応しています。この「Smile Report」では、具体的な相談事例のご紹介や、相談窓口のご利用方法のご案内などをいたします。

News & Topics

## 落ち着かない時期こそ、いつものルーティンを大切に心身のバランスを保つ。

何かと気ぜわしい12月ですが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で年の瀬もこれまでとは違ったものとなり、気持ちが落ち着かなくなるかもしれません。そんなときは心身のバランスを保つために、日常のルーティンを改めて大切にしてください。いつも何気なくやっていることをきちんと行うだけで十分です。例えば、朝起きたらまず部屋の窓を開けて空気を入れ替えをする、仕事にとりかかる前に好きなコーヒーを準備するなど。日々のルーティンが気持ちの切り替えを助け、心を安定させます。

産業カウンセラー 山本桂



旬のレシピ

## ローストビーフ

年末年始のごちそうにぴったりな、見た目が華やかなローストビーフ。フライパンでじっくり蒸し焼きにするお手軽レシピの紹介です。

材料 (4人分)

- ・牛もも肉 (かたまり) ……300g
- ・塩……………小さじ 1/4
- ・こしょう……………少々
- ・じゃがいも……………2個
- ・ペコロス (玉ねぎ) ……8個
- ・マッシュルーム……………4個
- ・にんじん……………1本
- ・にんにく……………1かけ
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・ローリエ……………1枚

ソース

- ・赤ワイン……………50ml
- ・水……………100ml
- ・コンソメの素……………1/4 個
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・バター……………小さじ1
- ・バルサミコ酢……………小さじ1
- ・塩・こしょう……………各少々
- ・片栗粉……………小さじ 1/2
- ・水……………小さじ2
- ・クレソン……………適量



1人分 エネルギー: 291kcal 食塩相当量: 1.6g

作り方

- ① 牛肉は全体に塩、こしょうをすり込む。じゃがいもはよく洗い、皮つきのままくし形に切って水にさらす。ペコロスは皮をむき、マッシュルームは石づきを取る。にんじんは乱切り、にんにくは半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、強火で牛肉の表面に焼き色をつける。①の野菜類を加え、ローリエを入れて弱火で10分蒸し焼きにする。牛肉をひっくり返し、さらに10分焼く。牛肉は取り出し、ラップに包んで粗熱をとる。
- ③ 別のフライパンに赤ワインを入れて煮立て、aを加えて混ぜ合わせる。水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ソースをつくる。
- ④ 牛肉を薄切りにして②の野菜類と盛り合わせ、クレソンを添える。ソースをかけていただく。

管理栄養士からのおすすめポイント

- ・低脂肪のもも肉を蒸し焼きにするので、脂肪とカロリーを抑えられます。
- ・野菜をたっぷり添えると、見た目もきれいで、栄養バランスもよくなります。
- ・牛肉は良質なたんぱく質と、鉄や亜鉛などのミネラルが多く含まれており、特に鉄は豚肉や鶏肉の3~4倍含まれています。

## 感染症



新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行により、インフルエンザの同時流行はないのではないかという話を聞きました。本当ですか？（40代男性）

複数のウイルスの同時流行はない、という研究報告もあります。

**A** 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とインフルエンザの同時流行が懸念される一方で、「ウイルス干渉」によって同時流行はないという考え方があります。ウイルスは感染を受ける細胞と人（宿主）を奪い合っており、1つのウイルスに感染すると、自然免疫が誘導されるため、他のウイルスには感染しづらくなります。この現象を「ウイルス干渉」といいます。集団レベルでみると、先にあるウイルスが流行していると、他のウイルスの流行が抑制される現象です。

ウイルス干渉は、どのウイルスの組み合わせでも起こると考えられています。感染症の専門家である金子光延氏らの研究チームは、「冬に流行するインフルエンザウイルスとRSウイルス感染症の流行に干渉現象が観察された」

（2004）と報告しています。

実際、WHOによるインフルエンザウイルスの検出報告数を見ると、北半球では2020年1～2月頃まではある程度インフルエンザウイルスが検出されていますが、COVID-19が流行し始めた2～3月以降は減少しています。南半球では、2020年7～9月の冬場はほとんど検出されていません。同じ呼吸器に侵入するCOVID-19の世界的流行によって、インフルエンザウイルスが駆逐されるウイルス干渉が起きているのではないかと考えられています。また、COVID-19感染予防対策によるマスク着用や消毒、3密回避などが積極的に行われていることが、インフルエンザへの感染抑制に効果をあげているとも指摘されています。

## 相談スタッフ紹介

健康相談員です。

迷ったときや悩んだときは、いつでもご利用ください！

現在、健康相談員として看護師、助産師の経験をもとに、毎日電話やWebによる相談を承っております。

昨今は、ネットによる情報が氾濫しているため、科学的な根拠に基づいた情報の取捨選択が難しい状況にあります。さまざまな健康に関するお困りごとに対し、お一人お一人の状況に合わせ、少しでも解決の糸口になるようお願いしております。

迷ったときや悩んだときは、いつでも電話やWeb相談をご利用ください。ご相談をいただいた方のお気持ちに寄り添い、少しでもお力になれるように、より多くの方が健康でお過ごしになれるように、お手伝いをさせていただきたいと思っております。

看護師・助産師 花俣賀代