

●インフルエンザワクチン

インフルエンザは毎年冬場を中心に流行しています。今年もインフルエンザを予防するためのワクチンを摂取しようかどうしようかと思いがねている人もいるでしょう。今回はこのインフルエンザワクチンについて考えてみます。

昨シーズンは「ワクチンを受けたがインフルエンザにかかってしまった」という声が例年になく多かったように聞きます。このワクチン是不活化ワクチンなので予防効果には限界があります。

さて、その評価ですが、ワクチン有効率が75%などと聞くこともあります。これはワクチンを受けた100人のうち75人がかからなかったというものはありません。ワクチンを受けなかったかかってしまった100人が、もしワクチンを受けていたら、そのうちの75人がかからなくて済んだであろうという数字です。従って流行規模が大きいシーズンになりますとワクチンを受けた人でもかかってしまう人数は確実に増えます。そのワクチンの有効率は乳幼児・老人では下がりますが、学童で60〜70%、成人で80〜90%とされています。

ます。ワクチンを受けなかった人がワクチンを受けた人より毎年多くかかっているのは確かです。ちまたではワクチンを受けなくてかかった人の話はあまり出てきませんが、ワクチンを受けたのかかかってしまった人の話はよく出てきます。

さてこのワクチンは、今年から内容が少々変わります。今までは予想流行株でA型の2種類とB型の1種類、計3種類（3価ワクチン）でしたが、今年度からはB型が常時2種類入ることA型の2種類と併せて4種類（4価ワクチン）となります。それによりワクチンでカバーできる範囲が広がることとなりますが、B型で若干広がるのみでA型は従来と変わりません。しかも毎年流行するのはこの4種類のうちのA型を中心に2〜3種類です。過度の期待は禁物です。今までと同じ効果と考えたほうが良いでしょう。

また残念なことにこの4価ワクチン、価格が上がり、今年から負担増になることは避けられそうにありません。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんさい  
おいしいけえ！

青魚で免疫カアップ！

サンマのジンジャーかば焼き

材料（4人分）

- ・サンマ…中2尾                   【つけあわせ】
- （3枚におろして220g）
- ・小麦粉…大さじ1½               …200g
- ・油…小さじ2                    ・ニンジン…40g
- ・しょうゆ…小さじ2            ・油…小さじ2
- ・みりん…小さじ2               ・塩…少々
- ・おろしショウガ                ・こしょう…少々
- …小さじ2

A

●エネルギー 241kcal/人 ●塩分 0.7g/人

作り方

- ①コマツナを4cmくらいの長さに切る。ニンジンは短冊切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を炒めて、塩・こしょうで味を調える。
- ③サンマを3枚におろして小骨を取り、半分に切っ

- て小麦粉をまぶす。Aを混ぜ合わせておく。
- ④フライパンに油を熱し、中火にして③を入れて両面色よく焼いた後、Aを加え、絡めるように焼く。
- ⑤器に盛り、つけあわせの野菜を添える。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会

