

# 栄養課だより

2023.11  
Vol.27

日々寒さが深まり、焼き芋が美味しい季節となりました。  
朝晩の冷え込みが厳しいですが、どうかお体に気をつけてお過ごしください。

## 11月の行事食紹介

11月の行事食では、ネギトロ丼・三平汁・茶碗蒸し・栗ようかんをお届けしました!ネギトロ丼は毎年大人気のメニューであり、患者様方から“毎週食べたい”とお声を頂いたほど!!三平汁は北海道の郷土料理であり、昆布で出汁をとったあと、鮭や根菜と一緒に煮込んだ身体あたたまる料理です。デザートは栗ようかんも“秋を感じられる”と好評でした♪



## 冬場は特に注意!!

## ノロウイルス対策について

ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルス。特に冬場に流行し、感染力が強いのが特徴です。予防と対策についてお知らせします。

### 感染経路

- ・ノロウイルスが蓄積した二枚貝(カキやアサリ)を生で食べたり十分加熱せずに食べる
- ・感染者が調理をして、ウイルスがついてしまった食品を食べる
- ・感染者の嘔吐物や便から人の手を介して感染する

### 症状

- ・24~48時間の潜伏期間を経て、下痢、吐き気、腹痛、発熱(38℃以下)が3日ほど続く
- ・その他頭痛、咽頭痛、食欲不振、筋肉痛等の症状が現れることも

## 食中毒予防のポイント

### 手洗い

#### 洗うタイミング

- ・トイレに行った後
- ・調理を始める前
- ・生の魚や肉・卵を取り扱う前後
- ・次の調理作業に入る前

#### 汚れが残りやすいポイント

- ・指先、指の間、爪の間
- ・親指の周り
- ・手首、手の甲

### 加熱

食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには

中心部の温度  
**85~90℃で  
90秒以上の加熱**

が必要ですよ



### 洗浄・除菌

調理器具は中性洗剤で十分に洗浄し  
次亜塩素酸ナトリウム希釈液  
(塩素濃度200ppm)に浸漬する

または熱湯(85℃以上)で  
1分以上の加熱殺菌も有効



食中毒かな?と思ったら...下痢止めなどの市販薬を自己判断で服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

