

冬場は特に注意❗ノロウィルス感染を防ぎましょう

ノロウィルスは、感染力が非常に強く、ごく少量のウィルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に子どもや高齢者は症状が強くなることがあります。

●感染した時の症状



感染後、24～48時間で、下痢、吐気、おう吐、腹痛、発熱などの症状が出ます。通常3日以内に回復しますが、ウィルスは感染してから1週間程度ふん便中に排泄され続けます。

●感染経路



人のふん便中のノロウィルスが、下水を経て川から海へ運ばれ、二枚貝に蓄積され、それを、十分に加熱しないで食べると感染します。また、ノロウィルスに感染した人が、十分に手洗いを行わずウィルスが手についたまま調理をすると、食品が汚染され、その食品を食べた人が感染します。

手洗い、加熱調理、塩素消毒で感染を予防しましょう。❗



食事の前やトイレの後には石けんでしっかり手を洗いましょう。



しっかり火を通す

食材を加熱する際は、中心部までしっかりと加熱しましょう。加熱しないものは、流水でしっかりと洗いましょう。



ノロウィルスに汚染された場合はしっかり次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。
※アルコールは効果がありません。

当院の 人気メニュー

なばなの からし和え

一人分の栄養量
エネルギー 55kcal
たんばく質 4.1g



5人分
なばな 200g
練り辛子 適量
醤油 12cc
すりごま 7.5g
卵 75g
油 5cc

- ① なばなは、少量の塩を入れた湯でさっと茹でて冷水にとる。水気を絞ってから3cm位に切る。
- ② 醤油と練り辛子をボールに入れて混ぜる。
- ③ ②に①とすりごまを加えて和える。
- ④ 薄焼き卵をつくり、金糸卵にする。
- ⑤ 器に盛り付け、金糸卵を飾る。

なばなは、ビタミンCが豊富で、風邪の予防に効果的な野菜です。さらに、カルシウム、鉄、食物繊維などの栄養がたっぷり含まれています。

