

# 栄養だより

2010年  
如月  
(きさらぎ)

2月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行

厳しい寒さに雪もちらほら…皆さん、いかがお過ごしですか？  
これからは、春に向けて体調を崩さないようにしましょうね！！



## ノロウイルスの対策方法をご存知ですか？



ノロウイルスは、急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種で、主な症状は、嘔吐・下痢・発熱です。ウイルスを蓄積した食材や感染者から排出されたウイルスに汚染された食品を食べることで、経口感染します。

### 石けんで手洗い！



調理や食事の前、トイレの後には、石けんで丁寧に手を洗います。生食するものは、水でしっかり洗いましょう。

### 器具・食材は清潔に！



調理器具の汚染を防ぐため、きちんと洗います。消毒をする時は、次亜塩素酸ナトリウム(漂白剤などに含まれています。)で行いましょう。

### よく加熱！



85°C以上で1分以上加熱すると、ノロウイルスは死滅します。ちなみにアルコールでは、殺菌できません。

6月の栄養だよりでもお伝えしたように、基本は、「菌をつけない・増やさない・殺菌する」です。少しの注意が、自分の健康を守ってくれますよ！！



## クロロフィルパワー



小松菜などに含まれている、クロロフィルという緑色の色素は、血液中のコレステロールを減少させ、血栓を防ぐ働きがあります。ほかに、がんや貧血の予防にも効果が期待されています。さらに、小松菜は、ビタミンや食物繊維が豊富で、カルシウムは、ほうれん草の4倍も含まれ、骨を丈夫にして骨粗しょう症を予防します。

### 骨粗しょう症とは？

骨の量が減り骨がもろくなって、骨折しやすくなる病気です。寝たきりの原因の第3位が骨粗しょう症による骨折であることから、食生活の偏りやカルシウムの摂取不足を防いで、骨を丈夫にして病気を防ぎましょう。牛乳が駄目な方も、乳製品や小魚、豆腐、色の濃い野菜を積極的にとり、予防に努めましょう！！

## 簡単ごまつな料理紹介

### 小松菜の煮びたし(4人分)

小松菜.....480g  
油揚げ.....20g  
油.....4g  
中双糖.....4g  
濃口醤油.....20g  
煮だし汁.....40g

### 作り方

- ① 小松菜は、ゆがいてざく切りに、油揚げは、油抜きをして、短冊切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を炒める。
- ③ 残りの材料を加えて、煮る。

### 1人分

エネルギー 54kcal たんぱく質 3.2g  
脂質 2.8g 塩分 0.9g

お食事に関して分からない事などがありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

