

ノロウイルス食中毒予防 4 原則

ノロウイルスは、主に冬場に多発し、11月頃から流行がはじまり12～2月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。原因ウイルスであるノロウイルスの増殖は人の腸管内のみですが、乾燥や熱にも強いうえに自然環境下でも長期間生存が可能です。**感染力が非常に強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。**そのため、調理従事者はもちろんのこと、調理器具、食器、調理環境など、調理施設全体をノロウイルスの汚染から守り、最終的には**ノロウイルスを食品に「つけない」**を確実に実行しましょう。

ウイルスを持ち込まない



- ◆健康管理(本人・家族)
- ◆入室前・調理前の手洗い

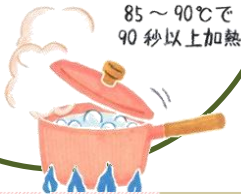
ウイルスを拡げない



- ◆トイレ後・清掃後の手洗い
- ◆便、おう吐物の適切な処理
- ◆調理施設、トイレ等の清掃・消毒

ウイルスを加熱する

- ◆85℃～90℃で90秒間以上の過熱



85～90℃で
90秒以上加熱



ウイルスをつけない



- ◆確実な手洗い
- ◆調理器具の洗浄・消毒
- ◆使い捨て手袋やマスクの正しい着用



- ・鼻のラインにあわせておられている。
- ・鼻が隠れている。
- ・あごが隠れている。

えび よぶ だより



2月
2019年2月
さめき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ



4人分

葉ごぼう	200g
薄あげ	40g
油	4g
中双糖	12g
濃口醤油	20g
煮出し汁	280g

1人分	
エネルギー	78kcal
たんぱく質	2.5g
塩分	0.7g

1. 葉ごぼうは、茎とごぼうの部分を切り分けて、よく洗う。
2. ごぼうは、薄く斜め切りにし、水につけてあく抜きをする。茎は、5cmくらいの斜め切りにしておく。
3. 薄あげをざるに広げて熱湯をかけ、油抜きをした後、3cmの長さにせん切りする。
4. 鍋にお湯を沸かし、茎を色よく茹で、ざるにあげて水気を切る。同じお湯でごぼうを茹で、水気を切る。(歯ごたえの残る程度)
5. 鍋にサラダ油を熱し、下処理したごぼう、茎、薄あげを軽く炒め、煮出し汁と調味料をいれ、味がなじむまで煮る。



特有の香りと歯ざわりがうれしいごぼうは、中国から渡来して平安時代には薬用として利用されていました。春をよぶ野菜「葉ごぼう」は、古くから香川県の根と軸(葉柄)も食用とする特徴的なふるさと野菜です。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

