



栄養だより



2020年
2月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

ノロウイルスに注意しましょう！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は一年を通して発生しています。特に12月～翌年の1月がピークで冬季に多く発生します。子どもや高齢者は感染すると症状が長引くことがあるので、予防しましょう。

<感染経路>

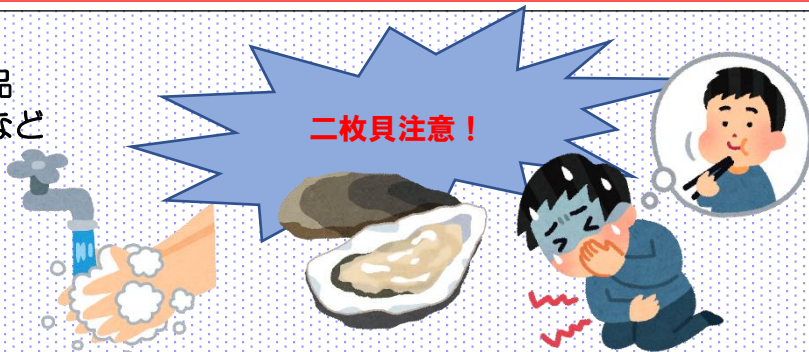
- ・感染した人が調理などをして汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など
- ・患者のふん便や嘔吐物からの二次感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

<潜伏期間>

感染から発症まで24～48時間

<主症状>

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
- ・乳幼児や高齢者はおう吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも要注意。



塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。



製品の濃度	食器、カーテンなどの消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L



- 製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
- 次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
- おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。
- 消毒液を保管しなければならない場合は、消毒液の入った容器は、誤って飲むことがないように、消毒液であることをはっきりと明記して保管しましょう。

厚生労働省ホームページ引用

今月のレシピ

いわしの香味焼き

材料4人分

- いわし 4尾
- 塩 0.4g
- 濃口醤油 20g
- 砂糖 4g
- ごま油 8g
- にんにく 少々
- 白ごま 8g



- ①開いたいわしをバットに並べて、両面に塩を振り、30分程度置く。
- ②濃口醤油、砂糖、ごま油、おろしにんにくをよく混ぜ、漬け汁を作る。
- ③②の漬け汁をバットに入れ、いわしを加えて漬け汁をからめて置く。
- ④アルミホイルにいわしの身を上側にしてのせ、白ごまをふりかける。
- ⑤グリルに④をのせ10～12分程度中火で焼く。

当院は2月3日の節分の日に巻きずしとともに提供します。



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・調理師にお聞きください。

