

# 栄養だより

2021年2月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## ノロウイルスの対策方法をご存じですか？

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は冬場に本格的な流行を迎えます。

ノロウイルスはウイルスの一種で、下痢・嘔吐・吐き気・腹痛・発熱の症状があります。

手洗い・加熱調理・塩素消毒で感染対策を徹底しましょう！

●食事の前やトイレの後には、必ず石けんでしっかり手洗いをしましょう。



●食材を加熱する際は、中心部までしっかり加熱しましょう。(85℃～90℃で90秒以上加熱しましょう。)



●ノロウイルスに汚染された場所はしっかりと消毒しましょう。

●ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

※アルコール消毒は効果がありません。



## 今月のレシピ

### イチゴムース

(4人前)



いちご	200g
レモン汁	8g
砂糖	28g
牛乳	32g
板ゼラチン	6g
生クリーム	32g
卵白	6g

- ① 板ゼラチンは、水（分量外）に浸しておく。
  - ② いちごのヘタは除き、きれいに洗い水気を切り、裏ごしにかけ種を取っておく。
  - ③ レモン汁・砂糖・牛乳と②をミキサーに入れて混ぜる。
  - ④ ①を湯せんで溶かし③に加え、とろみがつくまで良く冷やす。
  - ⑤ 生クリームを6分立てにする。
  - ⑥ ④と⑤のとろみが同じ様になったら混ぜ合わせる。
  - ⑦ 卵白はしっかりと泡立てておき、⑥に加え混ぜ、型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ※盛り付け用（分量外）の苺はヘタを残して4等分にし、ムースの上に飾る。

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。

