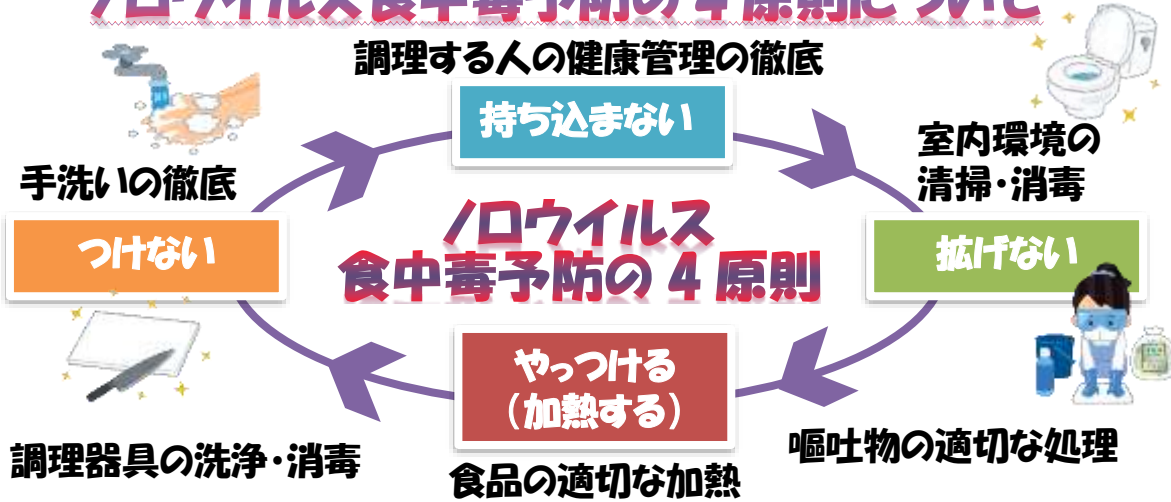


# ノロウイルスの予防対策

ノロウイルスによる食中毒は、1年通じて発生します。特に冬場に多く発生するため、特徴や予防方法を確認して対策をしましょう！

## ノロウイルス食中毒予防の4原則について



### 1. 持ち込まない=調理する人の健康管理に注意

→嘔吐や下痢の症状がある場合は、調理を行わないようにしましょう

### 2. 拡げない=定期的な清掃・消毒、汚物の適切な処理

→調理する場所、トイレ等は定期的に清掃・消毒しましょう

嘔吐物などの汚染は適切に処理しましょう

### 3. やっつける(加熱する)=中心部まで十分に加熱する

→ノロウイルスは、85~90℃で90秒以上加熱すると死滅します

汚染されている可能性のある二枚貝などの食品は、中心部までしっかり加熱しましょう

### 4. つけない=徹底した手洗い

①調理を始める前

②生の肉や魚、卵などを取り扱う前後

③食事の前

④トイレに行った後や、おむつを交換したり、動物に触れた後

**調理器具の洗浄・消毒**

→調理器具は使用時、きれいに洗い、熱湯又は塩素で消毒しましょう

厚生労働省「ノロウイルスによる食中毒」参照

えいよっぴー  
だより

2月

2023年  
さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 今月のレシピ



### かぼちゃのオレンジ煮

(4人前)



かぼちゃ	60g
にんじん	10g
水	40g
オレンジジュース	30g
はちみつ	10g
シナモン	0.01g

- ①かぼちゃは、食べやすい一口大に切る。
- ②にんじんは2~3mm厚さのちょう切りにする。
- ③鍋にかぼちゃ・にんじん・水を入れ、5~6分煮る。
- ④③にオレンジジュース・はちみつを加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤器に盛り付けた後、シナモンを振りかける。

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。

