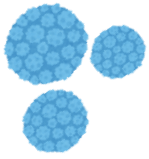




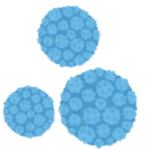
食育だより



2024年12月



ノロウイルスにご用心!



ノロウイルスは冬場の11月～2月にかけて多発します。手指や食品を介して経口感染し、ヒトの腸管内で増殖します。手洗い、消毒で予防し、嘔吐物などの処理の際には二次感染しないように対策をしましょう。

? ノロウイルスにかかるとどうなるの?



主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱です。感染してから発病するまでの潜伏期間は短くて十数時間～数日(1～2日)。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ります。



～感染予防のポイント～



①手洗い



帰宅時、調理や食事前には石けんで手を洗いましょう。

②食材の加熱



二枚貝から感染することが多い為、あさりやカキ等貝類を加熱調理する際には十分に加熱しましょう。(中心部が85～90℃、90秒間以上)

③調理器具や食器の消毒



感染が疑われる症状があった場合は、塩素系漂白剤を使用した消毒や熱湯消毒を行い、調理器具や食器を清潔に保ちましょう。

(HP 厚生労働省 参照)

免疫力を高めて
感染症を予防しよう!!

金平にんじん



人参に多く含まれるβ-カロテンは免疫力を高める効果が期待できます。



【材料 4人分】

人参	150g(中1本)	★	和風だし	小さじ1/3
大根	100g		醤油	小さじ2
油揚げ	10g(1枚)		砂糖	小さじ2
油	小さじ1		水	50cc
			ごま油	適量
			すりごま	適量

【作り方】

- ①人参、大根、油揚げは細切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①を加えて軽く炒める。
- ③②に★の調味料を加え、中火で10分程度煮汁が少なくなるまで煮る。
- ④仕上げにごま油、すりごまを加えて混ぜ合わせる。

