



11月のテーマ これからがシーズン 油断大敵ノロウイルス！



ノロウイルスを撃退！ 知って得するQ&A！！

Q. とりえず食品に火を通せば大丈夫？

A. 食品の中心温度85度～90度で90秒以上加熱をノロウイルスは高温でないと死滅しないことが特徴です。そのため、さっと熱を通しただけではノロウイルス感染のリスクが高まります。特に牡蠣などの二枚貝はしっかり加熱しましょう。

Q. アルコールを用意すれば大丈夫！？

A. ノロウイルスはアルコールでは死滅しません！ノロウイルス撃退のためにはまず、手洗いでウイルスを洗い流すことが基本です。消毒をする場合は、次亜塩素酸（ハイターなど）を使用しましょう。

Q. 去年ノロウイルスにかかったから今年は大丈夫！？

A. 一度かかっても再度かかる可能性はあります！ノロウイルスは種類が多く、人間が感染する種類が**35以上**も存在します。一度かかって免疫がついても新型にかかってしまえば再度感染します。

感染者の便1gで100万人を感染させられる！？

感染者の**便1g**あたりにウイルスは**約1億個**含まれています。ノロウイルスは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。つまり、感染者の便1gで100万人もの人を感染させる可能性があるほど強力です。

トイレは要注意です。特に公衆トイレは誰が使用しているのかわからないので使用後はしっかり手洗いをしましょう！！



飛沫感染にも気をつけて

ノロウイルスは感染者の嘔吐物や便などから飛び、衣類や皮膚に付着、経口感染につながることがあります。身近な人にノロウイルスが出た場合は要注意です。

手洗いが最も簡単で効果的！！

こまめに手洗いをしてノロウイルスを洗い流しましょう。調理前、食事前、トイレの後には、石けんをよく泡立ててこすり洗いし、流水できっちりすすぎましょう。二度洗いをを行うとより効果的です。

2度洗いを心がけましょう！



11月のおすすめレシピ

免疫力アップ！発酵食品・緑黄色野菜を使ったレシピ！
麴でうまみアップ！「醤油麴が香ばしいグリルチキン」
ビタミンAで粘膜を保護・免疫力増強「にんじんシリシリ」

11月のおすすめレシピ

醤油麴が香ばしいグリルチキン

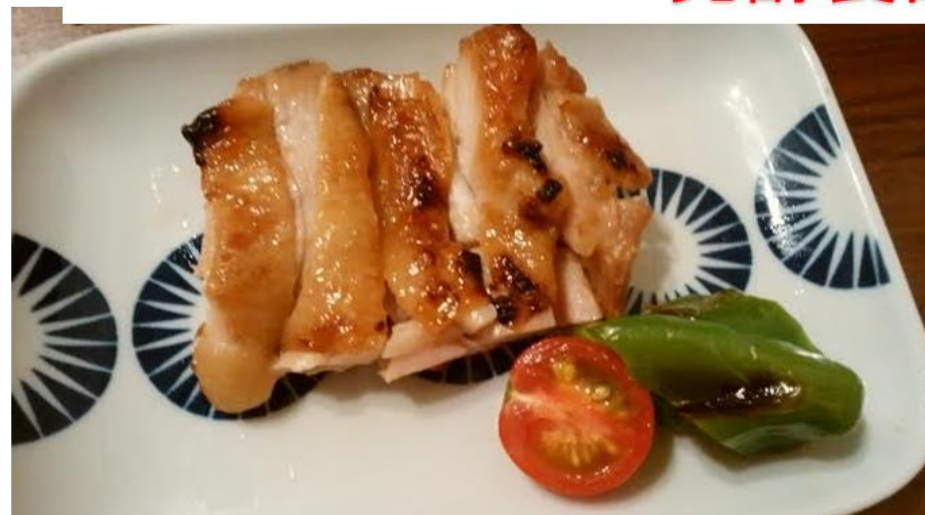
1人分250kcal 塩分1.8g

材料(2人分)

A	・鶏もも肉	1枚(200g)		
	・醤油麴	20g		
	・はちみつ	小さじ1	・ピーマン	1個
	・しょうが	少々(好みで)	・プチトマト	1個

作り方

1. フォークで鶏肉の皮に何箇所か穴をあける。ビニール袋に鶏肉を入れ、Aを揉みこみ、1時間以上漬け込む。
2. 温めたグリルに油を塗ったアルミホイルを敷く。ピーマンは縦半分に、種を取り除く。プチトマトはヘタを取って2等分にする。
3. 2.を焼く。皮面を上にして弱火で10分焼き、裏面も10分焼く。つまようじを刺して、中まで火が通っていることを確認する。(透き通った肉汁が出れば火が通っている)
4. 最後に皮を上にして強火で焼き目をつける。2.の野菜も同時に焼き、火が通ったら取り出す。



腸を整えて善玉菌を増やそう！
発酵食品

にんじんシリシリ 1人分 137kcal 塩分0.8g

材料(2人分)

・にんじん	1本	・油	小さじ2
・卵	1個	・醤油	小さじ1/3
・塩	少々	・顆粒だし	小さじ1/3
・ツナ缶(小)	1缶	・塩こしょう	少々

作り方

1. にんじんは斜め千切り、卵は割りほぐし塩を加える。ツナ缶は油をきる。
2. にんじんを油で炒め、ツナ缶を加える。醤油、顆粒だしで味付けをする。
3. 最後に卵を加え、塩こしょうで味を調える。



免疫増強！ビタミンA



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

