



今月のトピックス Topics



ノロウイルスに要注意！！

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ますが、特に**冬場**に多発しています。

感染経路や症状を把握して、予防に努めましょう！

<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
- ・患者のふん便やおう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、おう吐、下痢、腹痛、微熱が 1～2 日続く。
- ・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。

二枚貝注意



★ノロウイルス予防の四原則★

付けない

- ・確実な手洗い
- ・使い捨て手袋やマスクの正しい着用
- ・調理器具の洗浄・消毒

持ち込まない

- ・トイレ後、清掃後の手洗い
- ・便、おう吐物の適切な処理

加熱する

- ・中心温度 85～90℃
90 秒以上の加熱

拡げない

- ・健康管理(本人・家族)
- ・調理前の手洗い

厚生労働省：ノロウイルスに関するQ&A・ノロウイルス食中毒予防対策 参照

今月のレシピ Recipe



いわしの香味焼き



材料 四人分

開きいわし	4尾	おろしにんにく	少々
塩	0.4g	濃口醤油	20g
砂糖	4g	すり白ごま	8g
ごま油	8g		



作り方

- ① 開きいわしの両面に塩を振り、30 分程度おく。出てきた水分をペーパーで拭き取る。
- ② ボウルに濃口醤油・砂糖・ごま油・おろしにんにくを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②の漬け汁をバットに入れ、①のいわしを加えて漬け汁にからめておく。
- 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、節分の日に大根おろしを添えて巻き寿司と一緒に提供します。



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におたずねください。

