

# 栄養だより



2016年  
冬号

発行：  
西宮すなご  
医療福祉センター  
栄養室

## ノロウイルスシーズン到来!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は年間を通して発生しています。特に寒くなる12月から1月にかけてピークを迎えますので、予防して感染を防ぎましょう。

### ノロウイルスの特徴



- ・感染力が強い
- ・ヒトの小腸のみで繁殖する（食品中では繁殖しない）
- ・免疫が持続しにくい
- ・アルコール消毒は効かない。次亜塩素酸が有効。

### 症状

- ・潜伏期間 通常12～48時間
- ・症状  
(突然の)嘔吐、吐気、腹痛、水溶性下痢、発熱  
ほとんどが3日以内に回復  
薬はなく、対処療法が主となる



### 感染経路

- ①ノロウイルスに感染した人が十分に手を洗わず調理したり食品に触れ、その食品を摂取した場合。
- ②ノロウイルスに感染した人の糞便や嘔吐物を処理した後、手についたウイルスが口から取り込まれた場合。嘔吐物処理後に乾燥したウイルスを吸い込んだ場合。
- ③ノロウイルスに感染した二枚貝を未加熱または加熱不十分で食べた場合。

### 予防策

- ・**手洗いを徹底**しましょう  
食事前、トイレの後、調理前後はしっかり手を洗いましょう
- ・外出時はマスクをして、人ごみを避けましょ  
う
- ・規則正しい食生活で免疫力を高めておきま  
しょう
- ・牡蠣や二枚貝を食べる時は十分加熱。  
85℃で1分以上の加熱が有効です。  
調理後の器具は使用後すぐに洗い、熱湯  
で1分以上の消毒が有効です。

感染予防は  
手洗いから



### 行事食紹介



療育祭ランチ  
・ビーフストロガノフ  
・バターライス添く  
・キッシュ  
・イタリアンサラダ  
・さつまいもポタージュ  
・パイゼリー

### クッキング講座を行いました

12月2日にクッキング講座を開催しました。調理実演ではクリスマスにピッタリの簡単な3品をご紹介します。試食後には在宅での食事でご困っていること等の栄養相談も行いました。



#### MENU

- ☆チーズリゾット
- ☆簡単ミートローフ
- ☆ヨーグルトの  
ティラミス風



#### 編集後記

今年も残すところあと僅かとなりました。1年あっという間ですね。今年はどんな年だったでしょうか？来年も益々頑張りますので、よろしくお願ひします！  
☆栄養士一同☆

#### 今後の予定

- 12月  
21日 冬至(南瓜)  
25日 クリスマスランチ  
31日 大晦日(年越しそば)  
2017年1月  
1日 元旦(おせち料理)