



えいようだより

12月号



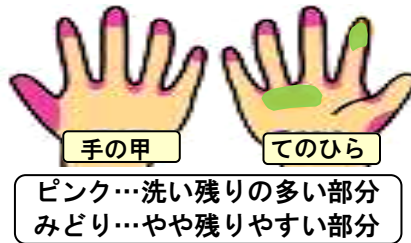
平成24年第5号

発行
県立総合病院
栄養指導室

特集 感染性胃腸炎流行の兆し！？

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒が増える季節になりました。ノロウイルスは手指や食品などを介して、口から体内に入り感染することが多く、食品中では増えずに人の小腸で増殖します。1～2日の潜伏期間の後、下痢や嘔吐等の症状があらわれ、通常は1～

2日で収まります。高齢者や子どもは長引きやすいので、脱水に注意しましょう。ふん便や嘔吐物には大量のウイルスが含まれ、手指・タオル・食器などを介して2次感染をひき起こします。



下痢や嘔吐が治まっても、便のウイルスは1～3週間も残っているのです。消毒には次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素漂白剤・濃度5%）が有効です。使用の際はマスク、ビニール手袋、メガネを使用してください。まずは手洗いをしっかりと行い感染防止に努めましょう！！

ノロウイルスの予防法

- ①手洗いはしっかり
- ②タオルや食器の共有を避ける
- ③料理の加熱は85℃1分以上
- ④2枚貝の生食を避ける

簡単！次亜塩素酸ナトリウムの薄め方

- *直接接触部分の消毒用
- ①2Lのペットボトルに水を半分入れる
- ②キャップ2杯(10ml)の塩素剤をいれ、水を足し全体を2Lにする。ふたをして混ぜる。
- *糞便・嘔吐物用は500mlボトルにキャップ2杯

今月のおすすめレシピ ～あったか茶碗蒸し～

胃腸の調子が今一つするとき、水分、塩分、たんぱく質と3拍子そろってやさしさ満点！



材料（2人分）
卵1個 醤油小さじ1
かつおだし150ml（よく冷まして）
塩 少々（入れなくても可）
お好みの具材（大きさを揃える）
鶏肉 えび かまぼこ しいたけ
筍 銀杏 三つ葉など 各少量ずつ

- ① 卵はわりほぐし、調味料を合わせよく混ぜる。（茶こしなどでこすとなめらかな出来上がり）
- ② 器に具材を入れ、卵液をゆっくり注ぐ。
- ③ 湯気の上上がった蒸し器に入れ中火で10～15分蒸す
- ④ 竹串をさしてみても、中まで火が通っていれば出来上がり

♪ちょっとひと工夫

- ♪具材は小さめのほうがムラなく火がとおります
- ♪鶏ささみ・豆腐・うどんなどもお勧めです。
- ♪肉を具材にするときは下味をつけるとよりgood!

1人分 エネルギー：53kcal 蛋白質：4.3g 脂質：2.8g 塩分：0.8g（かまぼこ・銀杏・三つ葉）

★「えいようだより」は地階栄養指導室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★