



えいようだより 12月号

第89号
発行 令和元年
県立総合病院
栄養管理室

ノロウイルスにご注意を！

ノロウイルスって？

感染性胃腸炎の原因として最多となるウイルスで、毎年11～1月に流行し、12、1月にピークを迎えます。指先や食品などを介して感染し、食品中ではなく小腸で増殖します。平成30年の食中毒発生状況によると、ノロウイルスによる食中毒は、総患者数17,282名のうち8,475名(49.0%)となり、**病因物質別の患者数では第1位**となっています。^{※1,2}

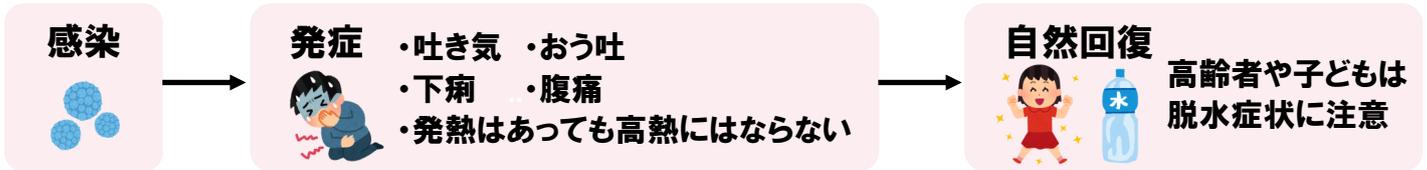
どこで起きているの？^{※2}

1位 飲食店  7割が飲食店	2位 旅館・ホテル 	3位 お弁当の仕出し屋 
---	---	---

感染するとどうなるの？^{※2}

24～48時間

1～2日



感染しないためには？^{※2}

十分な手洗い 	食品はしっかり中心まで加熱する ※二枚貝などは85～90℃以上、90秒以上加熱する 	<ul style="list-style-type: none"> ・キッチンや調理器具の消毒 ・頻繁に手で触れるものは清潔に保つ 
--	---	--

※1 NIID 国立感染症研究所：ノロウイルス等検出状況 2019/20シーズン(2019年10月31日現在報告数) 参考

※2 厚生労働省：ノロウイルスに関するQ&A 参考

今月のレシピ 冬にほっこり温か♪ クリームシチュー

材料(1人分)

鶏もも肉	40g	にんじん	15g	水	150ml
じゃがいも	50g	グリーンピース	10g	牛乳	60ml
玉ねぎ	50g	バター	4g	ホワイトルウ	20g

作り方

下処理：鶏もも肉は1口大、じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りしておく。

- ①鍋に下処理した具材を入れ、バターで炒める。
- ②鍋に水を加え、軟らかくなるまで煮込む(沸騰後中火20分)。
- ③グリーンピースを加えて火を通す。
- ④一度火を消し、ホワイトルウを入れる。かき混ぜながら煮込む(弱火10分)。
- ⑤牛乳を加え、焦げないようによく混ぜて煮る(弱火5分)。



1人分 エネルギー： 295kcal たんぱく質： 12.8g 塩分： 2.4g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください