



食育だより

平成31年 1月号

日清医療食品(株)栄養士 比嘉 ゆりえ

♪新年あけましておめでとうございます♪

年末年始のお休みはどう過ごされましたか？1月は寒さも厳しく、インフルエンザも流行る時期です。「早寝早起き朝ごはん」「うがい・手洗い」をしっかりと行い、食事を美味しく食べて元気な体を作っていきましょう。今年も宜しくお願い致します！

ノロウイルスには気を付けよう！！

気温が下がり、空気も乾燥するこの季節は、ウイルスによる食中毒が多く発生します。特に多いのが、ノロウイルスで、大規模な食中毒・感染症になりやすい為注意が必要です。

感染経路



- ① 食品からの感染
 - ・ウイルスが付着した2枚貝
 - ・感染した人が調理や盛り付けをして汚染された食品
- ② 人からの感染
 - ・患者の糞便・嘔吐物からの二次感染
 - ・家庭や施設内での飛沫感染

症状

- ① 潜伏期間…感染から発症まで24~48時間
- ② 主な症状
 - ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状の事もある。
 - ・乳幼児や高齢者は、吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意。

予防策

●加熱の必要な食品は中心部までしっかり加熱すること！

特に二枚貝の加熱不十分での発症が多いため、85℃で1分以上の加熱を行きましょう。

●二次感染の防止

感染が疑われる人や、症状のある人は調理に関わらないこと。使用した食器や調理器具はしっかり洗浄。吐物や糞便処理をする場合は、マスクや使い捨て手袋を使用し、必要に応じた濃度の塩素消毒液を使用する。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

