



ライフケアサブリ

「ライフケアサブリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。

おしょくじ手帳 食中毒を防ごう！

寒い季節となりノロウイルスなどの食中毒が流行する季節となりました。
正しい知識を身につけて食中毒を防ぎましょう！

食中毒の原因には、細菌性・ウイルス性・自然毒・化学物質・寄生虫など様々あります。
発生状況としては、**細菌性食中毒**と**ウイルス性食中毒**が多くみられ、令和元年の発生原因は約4割が細菌、約5割がウイルスでした。それぞれの食中毒の特徴は次の通りです。

細菌性食中毒

腸管出血性大腸菌・カンピロバクター・リステリア・サルモネラ菌・ボツリヌス菌 など

<特徴>夏に多い食中毒

細菌が食べ物の中で増殖し、細菌の増殖した食品を食べることで食中毒を引き起こします。

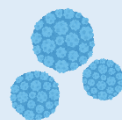


ウイルス性食中毒

ノロウイルス、肝炎ウイルスなど

<特徴>冬に多い食中毒

食べ物の中では増殖しないが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸の中で増殖し、食中毒を引き起こします。



ノロウイルスとは…

今回は12月～1月に多く発生するノロウイルスの予防についてお伝えします。
様々な食品が原因となりますが、特に多いのは二枚貝（牡蠣・あさり・しじみなど）です。

- 潜伏期間：24～48時間
- 主な症状：吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・軽度の発熱
- 感染経路：ノロウイルスに感染した人の糞便、嘔吐物からウイルスが多く排出されます。



実践してみよう！ 効果的なウイルス予防の方法

①食材は中心温度が

**85℃～90℃になるように
90秒以上火を通しましょう。**

ノロウイルスは熱に弱いとされているため、食材は85℃～90℃で90秒以上の加熱調理が望ましいとされています。
また、使用したまな板などの調理器具は他の食材と流用せず、洗剤などで十分に洗浄しましょう。熱湯消毒するとより効果的です。



かきなどの二枚貝の生食は控えましょう！



②手指についたウイルスを減らすために

手洗いをしっかり行いましょう。

石鹸自体には直接ノロウイルスを失活する効果はありませんが、手の皮脂等を落とすことでウイルスを手指からはがれやすくします。
しっかり洗い流しましょう！



アルコール消毒は手洗いの代用にはなりません！

正しい手洗いの手順

- 1 流水でよく手をぬらし、石鹸をつけ手のひらをこする
- 2 手の甲を伸ばすようにこすりつける
- 3 指先・爪の間を入念にこする
- 4 指の間を洗う
- 5 親指を手の平でねじり洗いする
- 6 手首も忘れずに洗う

旬の食材レシピ

Recipe

牡蠣グラタン



栄養価 (1人あたり)
 エネルギー: 402Kcal
 タンパク質: 20.0g
 脂質: 20.3g
 炭水化物: 29.4g
 食塩相当量: 2.2g



材料 (2人前)

かき	150g
白菜	150g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	50g
バター	20g
小麦粉	大さじ2
豆乳	400ml
塩	0.2g
こしょう	少々
ピザ用チーズ	60g

作り方

- ① かきを3%濃度の塩水でふり洗いし、ペーパーで水気を拭いておく。
- ② 白菜は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンにかきを入れ、表面に焼き色が付くまで中火で焼き、蓋をしてしっかりと火を通し取り出す。
- ④ フライパンにバターを溶かし玉ねぎ、しめじ、白菜を炒める。玉ねぎが半透明になったら、小麦粉を加えてだまにならないように炒める。豆乳を加えてトロミが付くまで煮た後、塩・こしょうで味を整える。
- ⑤ ④をバターを塗ったグラタン皿に入れる。かき、ピザ用チーズをのせオーブントースターで8~10分焼く。

この時点で
しっかりと火を
通しましょう。

ワンポイント アドバイス

- 加熱用のかきはしっかりと火を通すことを前提に売られています。85℃から90℃で90秒以上の加熱が出来るよう、蓋をしてしっかりと火が通るよう注意しましょう。
- 牛乳ではなく豆乳を使用することで、「大豆イソフラボン」による骨粗しょう症予防や、「サポニン」による動脈硬化予防が期待できます！

風邪予防に効果的な食品って？

風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する季節となりました。

インターネットやテレビでは「風邪を予防する〇〇！」「〇〇〇〇を食べて免疫アップ」などの特集が多くみられますが、実は予防や免疫アップに関して、明確な根拠のある食品はありません。

主食(ご飯など)、**主菜**(肉や魚、大豆製品や乳製品など)、**副菜**(野菜など)をまんべんなく食べることが一番大切で効果的なのです。

バランスのよい食事を心がけ、寒さに負けない元気な体を作りましょう。



季節のコラム

～ 節分 ～



大豆を煎ったものを福豆といいます。年の数だけ食べると、一年を無病息災で過ごせるといわれています。



また、豆まきには鬼の目(悪魔のような目) = “魔目 [まめ]” にめがけて豆を投げれば “魔滅 [まめ]” すなわち “魔が滅する” という意味があると考えられています。また今年の節分は124年ぶりに2月2日となっています！

編集後記

2021年最初のライフケアサブリはいかがだったでしょうか？寒さが厳しい季節が続きますが、バランスのよい食事と適度な運動、手洗いを心がけ楽しい一年のスタートを切りましょう！栄養科では個別の栄養指導も行っています。普段の食事で気になること、心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。

インスタグラムもチェックしてね!!

アカウントID [ims_fujimi_eiyou](https://www.instagram.com/ims_fujimi_eiyou)



栄養科の公式Instagramです。食事のメニューや取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね！

編集・発行 イムス富士見総合病院 栄養科
 住所: 埼玉県富士見市鶴馬1967-1
 TEL: 049-251-3060 (代表)
 ホームページ: <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>