

❄️ 食育通信 ❄️

～広げようかしまの食育～



12月号

鹿嶋市保健センター

～家族みんなで注意しましょう！ノロウイルスの流行時期です～

冬の時期は感染症が流行しやすくなるため、日常生活での予防がとても重要になります。特に注意したい感染症が『ノロウイルス』によるものです。ノロウイルスによる感染症は年間を通じて発生しますが、おもに11月から3月の冬季を中心に流行が見られます。

お子さんや高齢者など抵抗力の弱い人は重症化することもあるため、特に注意が必要です。家族みんなで正しい手洗い習慣を身につけて、感染予防にこころがけましょう。



◆ノロウイルスの特徴◆

感染経路	主な症状	潜伏期間	好発年齢
カキなどの二枚貝による食中毒。 調理する人の手や、患者の便や嘔吐物からの二次感染。	吐き気 嘔吐 下痢	1～2日	特になし 乳幼児～高齢者まで

※症状がなくなっても、数日～1か月近くウイルスが便とともに体外へ排泄されるため注意が必要です！！

◆ノロウイルスの予防方法◆

- ① せっけんでよく手を洗いましょう。
(外出後、調理前、食事前、トイレの後)
- ② 調理する人は手洗いをきちんとし、下痢をしている場合は調理に従事しないようにしましょう。
- ③ 貝類を調理した手や調理器具からの二次汚染に注意しましょう。
- ④ 二枚貝を調理する場合は十分に加熱しましょう。(85度、1分以上)
- ⑤ 下痢や嘔吐物などの汚染物を処理するときは素手で作業しないようにしましょう。
(マスクやゴム手袋をして、薄めた塩素系漂白剤で消毒しましょう。)

●塩素濃度6%消毒液(10ml)に、水500mlを加えた消毒液を活用。

●アルコールでは効き目がありません。正しい予防方法を実践しましょう！

しっかり手洗いを
しましょう！！



おすすめレシピ

鮭と野菜のホイル焼き



材料(4人分)

生鮭切り身	4切れ
食塩	小さじ1/6弱
玉ねぎ	60g
キャベツ	100g
にんじん	40g
しいたけ	20g
サラダ油	小さじ1
バター	大さじ1(12g)
レモン	1/2こ
(レモン汁でも可)	

<作り方>

1. 鮭は塩をふっておく。玉ねぎは薄切りにし、キャベツは短冊切り、人参は千切り、しいたけは薄切りにする。
2. アルミホイルにサラダ油をぬり、鮭、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、バターをのせて包む。
(サラダ油以外にオリーブ油やごま油でもよい。)
3. フライパンに2を入れ、水400ml程度入れて蓋をして加熱する。中火で5分程度加熱後、弱火で8分程度加熱し、鮭に火が通るまで蒸し焼きにする。(様子を見て水を追加し、加熱する。)
4. 3のホイル包みを皿に盛り、1/8のくし形切りにしたレモンを添えて完成。