



本年もよろしく
おねがいします



テーマ：注意しましょう！感染性胃腸炎の流行期です

ノロウイルス等の感染性胃腸炎は12月から1月が流行のピークとなります。大分県では12月21日に警報が発令しました。冬場に流行する感染性胃腸炎は、ウイルスがついた食品を食べる以外にも、ウイルスがついた手指を介して感染することから、排便後や調理・食事の前には手洗いを励行し予防に努めましょう。

手洗い

外出後・トイレ後・ご飯の準備前・オムツ交換した後

- 石鹸で手のひらや指先、指の間や爪の中をよく洗い、流水で1分ほどすすぎます。
- 手をふくタオルはこまめに換え、感染した人とタオルを分ける。

調理

- 食品は85℃以上で1分以上加熱する。
- 生で食品を食べないようにする。
- 調理器具は漂白剤につけるか、熱湯で15分以上消毒をする。
- 食品は賞味期限を確認する。

※免疫の弱い乳幼児や高齢者は下痢や嘔吐のため、脱水症状になると重症化する危険があります。感染が疑われる場合は早めに病院を受診しましょう。

家族が感染したら一患者のふん便や吐物の処理は特に注意

- ①換気をよくして、手袋・マスクを着用します。手袋は使い捨てビニール手袋が便利です。汚れものを捨てるビニール袋の口を大きく広げておきます。
- ②おう吐物は外側から内側に取り除き、広げないようにします。吐物は半径2m程度の広範囲に飛び散ります(高さ1メートルの高さからおう吐した場合)膝はつかず、足裏もしっかり拭きましょう。
- ③使用したペーパーなどは直ぐにビニール袋に入れます。消毒液(0.1%次亜塩素酸系消毒液)をビニール袋に流し入れ、汚染物が浸み込ませません。
- ④おう吐物が付着した部分は、消毒液をしみこませたペーパータオルで浸すように拭きます。10分後に水拭きをします。カーペットなどの脱色が気になる場合は、消毒液は使わず当て布をしてスチームアイロンの蒸気を2分間吹きつけても効果があります。
- ⑤使用したマスク・手袋もビニール袋にいれ、空気が漏れないようにしっかりと縛り、早めに捨てます。手袋はなるべく外側を触らないように包み込むようにして取り外すのがコツ。
- ⑥手洗いを念入りにします。もし、手に付着した場合でもしっかりと手洗いをする事で二次感染は予防できます。
- ⑦汚れた衣類を洗濯する場合、先に消毒液に浸します。
 - ・水5Lに対して次亜塩素系漂白剤約20ml(キャップ軽く1杯)の消毒液に衣類を入れます。
 - ・水の量で漂白剤の量を加減します(10Lなら2杯)
 - ・約30分放置します。
 - ・消毒液を捨て、洗剤で通常に洗濯をします。



家庭で出来る消毒液のつくり方

0.1%吐物処理用

500mlのペットボトルに水を半分程度入れる。

原液10ml(ペットボトルキャップ2杯)を入れる。

水を加えて全体を500mlにする。

有効期限14日

0.02%生活除菌・消毒用

2ℓのペットボトルに水を半分程度入れる。

原液10ml(ペットボトルキャップ2杯)を入れる。

水を加えて全体を2ℓにする。

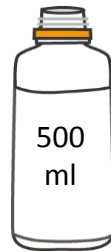
有効期限1日

小さな子供さんの手の届かない所に保管しましょう



ノロウイルスにはアルコール消毒は効果がありません。次亜塩素酸系消毒液での処理が必要です。商品名(ハイター・ブリーチ・ミルトンなど) ※ワイドハイターなど酸素系漂白剤は効果がないのでご注意ください。

0.1%消毒液のつくり方



ペットボトルのキャップ2杯 (5ml×2=10ml)

家庭用塩素系漂白剤(約5%)
混ぜるな危険

かんたん 調剤薬局の管理栄養士メニュー おいしい からだに良い レンジで簡単♪ 鮭のポン酢蒸し



【1人分】エネルギー130kcal 塩分0.9g

【材料】

- ・鮭……………1切れ(70g)
- ・塩コショウ…少々
- ・好きな野菜…適量(今回はもやし、にんじん、しめじ)
- ・酒……………大さじ1
- ・ポン酢………大さじ1
- ・ネギ……………適量

【作り方】

- ① 鮭に塩コショウを振る。
- ② 耐熱皿にお好きな野菜を平らにのせ、その上に鮭をのせる。上から酒・ポン酢を回しかけ、ふんわりラップをかける。
- ③ 600Wで約5～6分加熱して完成。ネギを彩りよく散らしてどうぞ♪ (電子レンジによって加熱時間は変わるので調整してください) ※お好みでバターや柚子胡椒を添えてもおいしくいただけます。

ポイント

簡単ですぐできるヘルシー料理です。鮭には抗酸化作用のあるアスタキサンチンやビタミンA・B₂を豊富に含んでいるため、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病、老化防止の効果が期待できます。皮にはコラーゲンが豊富に含まれているので残さず食べましょう。ヘルシーな上、しっかり栄養も摂れるので、年末年始に食べ過ぎた方にはおすすめの一品です。