

ノロウイルスに注意

ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐や下痢、腹痛などを起こします。感染力が強いため、集団感染や食中毒に対して十分注意しましょう。

予防のポイント

①手洗い

トイレの後、嘔吐物・排泄物の処理後はもちろんですが、食品を取り扱う直前、帰宅時やごみを触った後も意識してしっかり手を洗いましょう。

②施設・設備の除菌

多くの方が利用するトイレはウイルスに汚染されている可能性が高いため、こまめに清掃するよう心がけましょう。その際はレバーやドアノブも忘れずに除菌しましょう。

③健康管理

ノロウイルスは人から人へ感染するため、汚染を広げないためには個人の健康管理が大切です。下痢・嘔吐・発熱等の症状がある時は速やかに上司に相談しましょう。

④食品の加熱処理

ノロウイルスによる食中毒を防ぐためには、食品を中心部までしっかり加熱することが大切です。加熱調理食品は75℃で1分以上、二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品は85~90℃で90秒以上加熱しましょう。

⑤ふん便、吐物の処理

嘔吐症状が強い時には、ウイルスが逆流して、吐物と共に排泄されます。このため、ふん便と同様に吐物中にも大量のウイルスが存在し感染源となりうるため、その処理には十分注意する必要があります。

⑥食器の消毒

施設等で感染者の使用した食器類や吐物が付着した食器類を下膳する場合、注意が必要です。食器類は、食後すぐに次亜塩素酸ナトリウム液に十分浸し、消毒しましょう。



旬の野菜・果物



白菜

雪の下で冬を越したものは「寒玉」といわれ、周りの葉は茶色っぽくなるが、中の葉は青くて甘みがありとても美味しい。

かぶら

本格的に旬を迎え、美味しい時期である。

いちご

クリスマスを終え1月から値段が下がる。春に向けてだんだん柔らかくなり甘みも増す。

キウイ

輸入物をあわせると、通年安定して出荷されているので、あまり季節感を感じさせない果実のひとつですが、国内で作られているものには旬があります。

栗

初夏に栗の花が咲き、秋に実ります。

白菜とさば缶の煮物



材料	3~4人分
白菜	200g
さば(水煮缶)	140g
生姜	ひとかけ
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
出汁	1カップ



作り方

- ①白菜は4~5センチのざく切りにする。生姜は千切りにしておく。
- ②鍋に水気を切ったさば缶と①を入れ、調味料を入れ10分程度煮る。

