

# まごころ～栄養課だよりNo.12～H28年1月発行～

## ～ノロウイルス食中毒の予防対策～

### ● ノロウイルスの特徴について

ノロウイルスに感染すると、24～48時間の潜伏期(感染から発症までの期間)の後、発熱、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛を発症します。特に、突発的な吐き気や嘔吐が特徴的で、室内等で嘔吐をして、環境を汚染する原因となります。一般にこれらの症状が数日続いた後、自然治癒します。感染しても症状が出ない場合(不顕性感染)や、軽い風邪や悪寒、あるいは吐き気だけの症状の場合もあります。

### ● ノロウイルスの感染経路

ノロウイルス食中毒は、食品の汚染経路により、①ノロウイルスに感染した人が、食品を扱うことで食品や水を汚染し、その汚染食品等を食べて飲んだりした場合、②ウイルスに汚染された食品(かき等の二枚貝に含まれていることがある)を、生または十分に加熱しないで食べた場合の2種類に大別されます。食品を介さない感染症の場合には、感染した人の便や嘔吐物に触れ、手指等を介してウイルスが口から入る場合や、ドアノブ等の環境が汚染され、それに触った手を介してウイルスが口から入る場合などの接触感染によって起こります。また、感染した人の嘔吐物が飛散し、口から入る飛沫感染や、床等の環境を汚染した嘔吐物が乾燥して干りやほこりとなり空気中を漂い、それらが口から入る空気感染を起こすこともあります。

### ● ノロウイルス食中毒の予防

ノロウイルス食中毒の予防には、ノロウイルスを①「持ち込まない」、②「広げない」、③「加熱する」、④「付けない」の4原則が必要です。

私たち栄養課では…

#### ① 「持ち込まない」

毎出勤時に、衛生チェックを行い健康状態の把握をしています。手指に傷がある場合は、絆創膏を貼り、手袋を2重に着けての作業を行っています。

#### ② 「広げない」

ノロウイルス対策用のハイターで、ドアノブや取っ手の消毒を行っています。調理前の手洗いの徹底をしています。

#### ③ 「加熱する」

ノロウイルスは、十分な加熱により不活化することができます。そのため、加熱調理では、中心温度85度以上・90秒以上の加熱調理を行っています。

#### ④ 「付けない」

トイレ使用時は、上着を脱いで使用し、水を流す時は、便器のふたを開めるなどの対策をしています。下痢や腹痛がある職員は、速やかに調理業務を停止しています。



私たち、食品取扱者全員が、自らがノロウイルスを保有している可能性を意識し、「持ち込まない」、「広げない」、「付けない」ための行動を日々心掛け、それを実践することが大切に思いま

管理栄養士：田島

## ～フイクルス ハイブチゼリー～

少ない量でしっかり栄養補給ができるゼリーです。喫食量が低下してしまっただ方も負担なく食べられ、ミックスフルーツ味とキウイフルーツ味があります。1個23gで80kcalを摂取でき、ビタミンE・B6・B12・Cは1日の摂取基準を満たしています。また、MCT(中鎖脂肪酸)を使用し、エネルギー効率が良くなっています。当院では、胃切除の術後食や、腎不全食などに使用しています。



管理栄養士：奈良

## ～退院アンケートについて～

2015年10月16日～11月15日までのアンケートの「入院中食べたかった料理」の回答では、「刺身」という意見を多数いただきました。「生もの」は気温が高い季節では、提供までの温度管理が難しかったですが、冬の期間は提供できるようにと考えております。患者様の要望を取り入れられるように、みんなで考えながら業務に努めたいと思います。



調理師：永田

## ～鯖について～



鯖は、「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、鯖の脂質にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、含有量は青魚の中でも群を抜いて多いです。DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や神経組織の発育や機能維持をします。記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液中の血小板凝集を抑制して血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持ちます。また、鯖の血合い肉には鉄分やビタミン群、タウリンが多く含まれ、貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防、廊下の抑制などの効果が期待できます。

調理師：久保田

## ～献立紹介～

### 〈豆腐のつくね甘辛煮〉 調理時間30分

#### ●材料(2人分)

- ・鶏ひき肉…160g
- ・木綿豆腐…100g(1/4丁)
- ・おろししょうが…(チューブ1cm位)
- ・長ねぎ…15cm長さ(みじん切り)
- ・卵白…鶏卵1個分
- ・酒…小さじ1/2
- ・胡麻油…小さじ1/2
- ・粉さんしょう…少々(風味付け)
- ・水…1カップ
- ・砂糖…小さじ2
- ・酒…小さじ2
- ・しょう油…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1
- ・中華スープの素…小さじ1
- ・オイスターソース…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1/2
- ・白髪長ネギ…適量



1人分 228kcal  
たんぱく質 21.7g  
塩分 1.1g

おろししょうがと、粉さんしょうが隠し味となり、風味良く仕上がります。

#### ●作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包み重しをのせて、水切りをする。
- ② ボールにひき肉を入れて、①の豆腐を崩しながら加える。
- ③ おろししょうが、長ネギ、卵白、酒、ごま油、粉さんしょう、砂糖、酒、減塩しょう油を加えて練り混ぜる。  
食べやすい大きさに楕円形に形作る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱しつくねを並べてきつね色になるまで両面を焼く。
- ⑤ フライパンの余分な油を拭き、水、砂糖、酒、しょう油、中華スープの素を加えて温める。最後にオイスターソースを回し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。
- ⑥ ④に⑤をかけ、白髪ネギを散らして完成。

調理師：高草木