



1月 育(だ)より

毎月19日は 食育の日・育児の日

1~2月は 要注意!! / ノロウイルス による感染症

ノロウイルスの特徴

潜伏時間	12~48 時間
主な症状	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても無症状の場合や、軽い風邪のような症状のこともある。
特徴	冬場を中心に流行する。

感染経路

<食品からの感染>

- ・感染者が調理などをして汚染された食品から感染。
- ・ウイルスが蓄積した加熱不十分な二枚貝などから感染。



<人からの感染>

- ・患者のふん便や嘔吐物からの感染。
- 家庭内などにおける感染者からの飛沫による感染。

予防方法

加熱殺菌

中心温度85~90℃

以上で90秒以上加熱!

心配な方は二枚貝などを生で食べないようにしましょう。



手洗い

- ・帰宅時、トイレ後、調理前、食事前、ふん便やおう吐物を処理した後などには、時計や指輪をはずし石けんで30秒以上洗いましょう。
- ・タオルはつねに清潔なものにしましょう。



調理器具の消毒

調理器具は消毒液で拭き取り、加熱可能なものは85℃以上で1分以上煮沸消毒しましょう。



ふん便・嘔吐物の処理

処理の際は、使い捨て手袋・エプロン・マスクをつけて、汚物は素手でさわらないようにします。ふき取ったものは、すぐにビニールの中に入れ、消毒液を染み込ませ、密封し、捨てましょう。感染した赤ちゃんのおむつ交換も同様です。



消毒用塩素液の作り方

ノロウイルス対策の消毒液を一般的な家庭用塩素系漂白剤(濃度5~6%)を利用して作る場合

○おう吐物やふん便の処理には約0.1%濃度の希釈液を使用します。

水500ml+塩素系漂白剤 ペットボトルのキャップ2杯(10ml)

○調理器具、ドアノブ、便座などの消毒には約0.02%濃度の希釈液を使用します。

水2ℓ+塩素系漂白剤 ペットボトルのキャップ2杯(10ml)

※手指消毒には使用しないでください。

※使用するには十分に換気してください。

※漂白作用があるので、容器の使用上の注意を確認してください。



病気のときにとりたい食事！

具合が悪いときの食事

○基本○

- 消化のよいもの
- 口あたりやのどごしが良いもの
- 水分もとれるもの

×避けたいもの×

- 脂っこいもの
- 肉類（脂身の多いもの）
- 味の濃いもの
- スナック菓子類
- ファーストフード類



熱があるとき



熱のあるときは、体力と水分の消耗が激しくなります。エネルギー、たんぱく質の高い食品をとることが望ましいです。食欲がないときは無理に食べさせる必要はありませんが水分補給はこまめにしましょう。

体力の回復のために卵や豆腐などのたんぱく質食品を摂取するようにしましょう。

嘔吐と下痢のとき



嘔吐と下痢のときは脱水症状を起こしやすくなります。吐き気がある時は常温の水分を少量、こまめに補給しましょう。吐き気がおさまったら、常温の水分を少しずつ飲ませましょう。下痢を伴う場合は、腸を刺激しない食べ物を柔らかく煮込み、少しずつ与えましょう。



口内炎・扁桃炎のとき

口内炎、扁桃炎などは食欲不振を起こしやすくなります。やわらかく、のどごしの良いもの、刺激の少ないものが適しています。反対に酸味のあるもの、熱いもの、硬いもの、乾燥したものは避けましょう。痛みの強い時は、とにかく水分補給をしましょう。



簡単！煮込みうどん

●材料（子ども1人分）

- うどん 1/3玉
- 焼き麩 2個
- 卵 1/3個
- ほうれん草 葉先4~5枚
- だし汁 200cc
- めんつゆ 大さじ2
(濃縮タイプ)

●作り方

- ①ほうれん草はゆでて、1cmくらいに刻む。
- ②鍋にだし汁、あらかく刻んだうどんを入れて煮立てる。
- ③ほうれん草、溶き卵を入れた後、めんつゆで味を調べ、麩を加えて煮立ったら火を止める。

栄養価：エネルギー 172kcal タンパク質 8.2g 脂質 2.2g
カルシウム 46mg 鉄 1.1mg 食塩 3.5g

胃腸にやさしい豆腐入りおじや

●材料（子ども1人分）

- ご飯 50g
- 絹ごし豆腐 40g
- しらす干し 小さじ1
- だし汁 100cc

●作り方

- ①豆腐は1cm角に切る。
- ②鍋にだし汁・豆腐・しらす干しを入れて煮る。
- ③②にご飯を入れやわらかくなるまで、しばらく煮込んだら完成。

栄養価：エネルギー 119kcal タンパク質 5.5g 脂質 1.5g
カルシウム 48mg 鉄 0.4mg 食塩 0.4g