



## 冬は特に注意！ノロウイルス

問保健センター ☎ 52-4999

ノロウイルスによる胃腸炎や食中毒は、冬場に多発します。ノロウイルスは強い感染力を持ち、人の身体に入るとおう吐や下痢、腹痛、発熱などを起こします。ノロウイルスに関する正しい知識を持って、しっかりと予防しましょう。

おう吐や下痢、腹痛、発熱などの症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

### ■ノロウイルスによる胃腸炎とは？

ノロウイルスは手指や食品を介して、口から身体に入り感染し、体内で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、発熱を起こします。子どもやお年寄り重症化することがあります。

### ■予防方法

#### 手洗い

帰宅時、調理前、食事の前、トイレの後などは、必ず流水、石けんで手洗いをしましょう。

#### おう吐物などの処理

感染者のおう吐物などには、ノロウイルスが大量に含まれています。わずかな量のウイルスが入っただけで容易に感染します。取り扱いに注意しましょう。

- ①使い捨てのマスクや手袋、エプロンを着用します。
- ②ペーパータオルなどで静かに拭き取り、その後おう吐物などがあつた場所を中心に消毒します。

消毒は、家庭用漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム含む塩素系消毒剤）を200倍程度に薄めたもので代用できますが、必ず漂白剤の表示を確認して使用ください。

- ③拭き取つたおう吐物や手袋などはビニール袋に密封して廃棄しましょう。

#### 食品の取り扱い

加熱が必要な食品は、中心部までしっかり加熱しましょう。（中心温度85℃で1分以上）

おう吐や下痢がある人は、食品を直接取り扱うことを避けましょう。

- ①豚肉を5mmにスライスし、④で下味をつける。
- ②⑤を①に混ぜ込む。
- ③パプリカとピーマンは、乱切りにする。
- ④⑥を鍋に混ぜ合わせておく。
- ⑤を小さな団子状にして、片栗粉をまぶす。
- ⑥170℃の揚げ油で⑤を揚げ、③も油通しする。
- ⑦④をひと煮立ちさせて軽くトロミをつけ、⑥を入れて絡ませる。

※献立提供 朝日美津子先生

#### 作り方

豚バラ肉	300g
パプリカ（黄）	1/2 個
パプリカ（赤）	1/2 個
ピーマン	1 個
④	
醤油	大さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ2
⑤	
小麦粉	大さじ2
水	少々
⑥	
黒酢	大さじ4
砂糖	大さじ6
醤油	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
水	大さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量

#### 材料（4人分）

★豚バラ肉の酢豚★  
ポリウム満点のスタミナレシピです。ひき肉の代わりにバラ肉を使うことで、食感がより楽しめます。早食い傾向の人は、噛む回数が増やせて一石二鳥！  
黒酢のコクと肉の旨味がとても合う一品です。今夜のおかずにごうですか？



いただきます

食生活改善推進協議会

#### 1人分の栄養価

エネルギー…409kcal  
たんぱく質…12.1g 脂質…27.1g  
カルシウム…10mg 塩分…1.5g