

冬は特に！

ノロウイルスによる食中毒に注意

問 県宇城保健所
衛生環境課
☎32-1148

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発します。大規模な食中毒になりやすいため、注意が必要です。

ノロウイルスとは

人の小腸粘膜で増殖するウイルスであるため、少量でも発症し、胃腸炎を起こします。感染力がとて強いことが特徴です。

— ノロウイルスの感染 —

感染経路は

食品からの感染

- 感染した人が調理などをして汚染された食品を食べる
- ウイルスが蓄積した二枚貝などを十分に加熱せずに食べる

人からの感染

- 感染した人の便や嘔吐物のウイルスが手などについて口から感染する二次感染や飛沫感染

潜伏時間は

- 感染から発症まで24～48時間

主な症状は

- 吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱
- 感染しても症状がない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります

ノロウイルス食中毒を予防しよう

予防のポイントは

1. 調理場所にウイルスを持ち込まない

- ★ 普段から食べ物や家族の健康に注意を払う
- ★ 症状があるときは食品を取り扱わない
- ★ 調理前の手洗い

2. ウイルスを付けない

- ★ 確実な手洗い
- ★ 調理器具の洗浄、消毒
- ★ 使い捨て手袋やマスクの装着

3. 食品は加熱する

- ★ 85～90℃以上で90秒間以上の加熱

4. ウイルスを広げない

- ★ トイレ後、清掃後の手洗い
- ★ 便、嘔吐物の適切な処理
- ★ 調理場所、トイレなどの清掃・消毒

感染予防は手洗いが基本です。日頃から、丁寧な手洗いを心掛けましょう。また、消毒には塩素消毒液が有効です。

12月1日は「世界エイズデー」
エイズ検査を実施します問 県宇城保健所 保健予防課
☎32-1207

場所 県宇城保健所

検査方法 採血(検査時間は10～15分程度)

検査項目 HIV(エイズ) 費用 無料

申込方法 検査希望日の前日までに電話か窓口で予約してください。(土・日・祝日を除く)

※毎週火曜の午前中と第2火曜の午後5時～7時も検査を実施しています。

エイズは、HIV というウイルスに感染して起こる病気です。感染から発病まで、数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防することができます。検査は匿名です。この機会に検査を受けてみませんか。

日時 12月10日(月)～12日(水)

午前9時～11時30分

※11日(火)のみ、午後1時30分～7時も実施

さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト Vol.6
— 野菜で免疫機能を高めよう —

図 宇城市保健福祉センター ☎ 32-7100

野菜の効果 part 6
Q. 野菜を食べるとどうなる?

A. 免疫機能を高める効果が期待できます。野菜に含まれるビタミンCは、免疫機能を高め風邪などの感染症を予防するほか、体をストレスから守るのに役立ちます。ビタミンCは水に溶けやすいので、野菜を調理前に長時間水につけたりせず、短時間でさつと火を通し、少しかための状態で加熱を止め、水さらしなどをせず自然に冷まししょう。

「出張!! さしより野菜講座」

10月に開催した団体

- ・ 不知火町上区／仲区／山須浦区
- ・ 松合小学校
- ・ 豊野町南山崎区
- ・ 小川町寺町区
- ・ 食とモノの祭典
- ・ 松橋町八枚戸区

※希望の団体は、1カ月前までにお申し込みください。

ベジ1コンテストレシピ募集!

さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト第4弾として、野菜を使用したレシピを募集しています(募集期限12/28金)。皆さんの家庭の味を紹介してみませんか。詳しい内容は、広報11月号や市ホームページをご覧ください。



食とモノの祭典



来月から、新・展・開 お楽しみに♪

今月のさ・し・よ・りレシピ
— フライパン de 簡単サラダピザ —1 枚分 エネルギー 724 kcal 塩分 2.0 g
調理時間 約 30 分

材料 1枚(25～30cm)分

【ピザ生地☆】	【シーザードレッシング】
薄力粉 90g	マヨネーズ(ハーフ) 大さじ 2
塩 少々	牛乳 大さじ 2
オリーブオイル 大さじ 1/2	レモン汁 小さじ 1
水 45ml	すりおろしにんにく 小さじ 1/2
【トッピング】	塩 少々
レンコン 60g (1/4 個)	こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ 1	
ベーコン 10g	市 公 式 キ ャ ッ チ ン
水菜 40g (1/4 袋)	cookpad(クックパッド)
ブロッコリー 3 房	はこちら⇒
ミニトマト 4 個	
粉チーズ 少々	作り方動画
	はこちら⇒



もしくはこちらで検索⇒

宇城市 サラダピザ

検索

作り方

- ①【ピザ生地☆】の材料をボウルに入れ、手でこね、ラップにくるんで5分程度なじませる。
- ②【トッピング】の野菜は水洗いし、ブロッコリーはさつとゆがいて半分に切る。レンコンは皮をむき薄いイチヨウ切り、水菜、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ベーコンは細切りにして炒め、レンコンもオリーブオイルで炒めておく。
- ④フライパンに☆の生地を薄く延ばし、フォークで全面に穴を開け、弱火で焼き色が付くまで両面を焼く。
- ⑤④にドレッシングの半分を塗り、トッピングをのせ、最後にドレッシングの残りと粉チーズをかけて完成。

レシピのポイント

ブロッコリーやレンコンはビタミンCが豊富で、免疫機能の向上が期待できます。ドレッシングは市販品でもOK。