



モンキュウ通信

2021年 12月

北風が冷たくなり、色づいた葉が寒そうにゆれ、もうすっかり冬の寒さになりました。今年も残すところあと1か月。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥し、風邪をひきやすくなります。また、冬に多いウイルスや細菌による嘔吐や下痢の予防には、手洗いが大切です。トイレの後や食事前には、必ずしっかりと手を洗いましょう。寒さに負けず元気に過ごして、新しい年を迎えましょう。

冬至を迎えます

12月21日に1年で一番昼間が短い、冬至を迎えます。日本では、冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康に良いと言われている。かぼちゃには、カロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足なこの時期にはぴったりな食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って、身体をポカポカに温め風邪を予防しましょう。

簡単！！ 冬至かぼちゃの作り方

材料

- ・ かぼちゃ大 1/4個
- ・ 茹で小豆 1缶200g (あずき缶)
- ・ 水 200cc
- ・ しょうゆ 小さじ1



- ① かぼちゃを適当な大きさに切る。小さすぎるととけてなくなってしまうので注意！
- ② 鍋にかぼちゃと水、小豆を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったらしょうゆを加え、おとしぶたをして弱火にする。
- ④ 焦げつきそうだったら水を足す。時々優しく混ぜながら、15～20分ほど、水分を飛ばしながら柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 火を止めて冷まし、味が染みたらできあがり。



冬に多い食中毒

ノロウイルス



食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんので、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

感染するとどうなるの？

感染してから症状が出るまでは、24～48時間。人の腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こしやすくなります。多くの場合は軽傷で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は、1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。

感染したら

どうすれば良いの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。

ノロウイルスにならないためにできること…

- ・ 日ごろからの手洗いや健康管理を心がける。
- ・ トイレは定期的に清掃・消毒する。
- ・ 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。
- ・ 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- ・ 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。



感染しないよう、十分に注意しましょう。