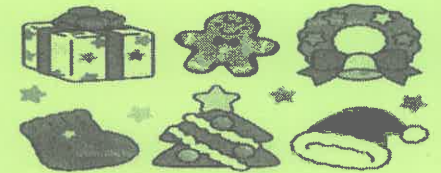


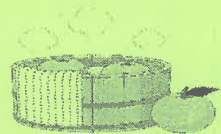


モンキュウ通信

2024年 12月



12月は、師走です。今年一年の終わりを迎え、なにかと慌ただしい時期ですが、寒気も増して風邪やインフルエンザなどが流行する時期でもあります。朝・昼・夕の三食を規則正しく食べて、栄養バランスのとれた食事で病気に負けないようにしましょう。



冬至を迎えます



12月21日に一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いう言われがあります。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の食材です。かぼちゃ料理を食べた後は、ゆず湯に入って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。小さすぎると溶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、落しぶたをして弱火で煮る。
- ④焦げつきそうだったら水を足す。ときどき優しくまぜながら、15～20分ほど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。

簡単なのでぜひ作ってみてください！



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、頭痛、発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、使用しないほうが良いでしょう。

ノロウイルスにならないために・・・

- ・ 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・消毒をする。
- ・ 嘔吐物などは塩素系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。