

1. 休肝日だけでなく、胃腸の休息日を!
2. 太陽の光を浴びて散歩しよう!
3. お風呂タイムを充実&温泉でリフレッシュ!
4. 初出勤の日の仕事は余裕をもって!

手洗い・うがいはしっかりと!
ノロウィルスの季節です!

冬場にはノロウイルスによる食中毒や感染症が多くなります。日本での食中毒患者数の53%はノロウイルスが原因で、そのノロウイルスによる食中毒の70%は11~2月に集中して発生しています。

◆ノロウイルスの特徴

潜伏期間は1~2日(24~48時間)。主な症状は吐き気やおう吐、激しい腹痛、下痢、発熱(軽度)などで、「感染性胃腸炎」と診断されます。一般に発症後1、2日ほどで回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化し、長引くこともあります。症状が消えても、糞便からのウイルスの排出が3~7日間も続きます。ノロウイルスは糞便1グラム中に1億個以上、おう吐物1グラム中に100万個以上が存在しますが、10個から100個程度のウイルスが口から入っただけでも感染する非常に感染力が強いウイルスです。

一番の予防法としては、**手指を頻繁によく洗う**こと。また**帰宅後は手洗いと共にうがいも効果的**です。食器や厨房器具をはじめ、ドアノブやカーテンなどの身の周りの物なども「次亜塩素酸ナトリウム」、あるいは家庭用の塩素系漂白剤を薄めた「塩素液」で消毒すること。さらに85℃以上で90秒以上の加熱処理をすることです。



1. 休肝日だけでなく、胃腸の休息日を!
2. 太陽の光を浴びて散歩しよう!
3. お風呂タイムを充実&温泉でリフレッシュ!
4. 初出勤の日の仕事は余裕をもって!

手洗い・うがいはしっかりと!
ノロウィルスの季節です!

冬場にはノロウイルスによる食中毒や感染症が多くなります。日本での食中毒患者数の53%はノロウイルスが原因で、そのノロウイルスによる食中毒の70%は11~2月に集中して発生しています。

◆ノロウイルスの特徴

潜伏期間は1~2日(24~48時間)。主な症状は吐き気やおう吐、激しい腹痛、下痢、発熱(軽度)などで、「感染性胃腸炎」と診断されます。一般に発症後1、2日ほどで回復しますが、子どもやお年寄りなどは重症化し、長引くこともあります。症状が消えても、糞便からのウイルスの排出が3~7日間も続きます。ノロウイルスは糞便1グラム中に1億個以上、おう吐物1グラム中に100万個以上が存在しますが、10個から100個程度のウイルスが口から入っただけでも感染する非常に感染力が強いウイルスです。

一番の予防法としては、**手指を頻繁によく洗う**こと。また**帰宅後は手洗いと共にうがいも効果的**です。食器や厨房器具をはじめ、ドアノブやカーテンなどの身の周りの物なども「次亜塩素酸ナトリウム」、あるいは家庭用の塩素系漂白剤を薄めた「塩素液」で消毒すること。さらに85℃以上で90秒以上の加熱処理をすることです。

食物繊維の少ない食材で...胃腸にやさしい食事を!

『あったかささみボトフ』(4人分)

- ・ささみ 4本
- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・キャベツ(白菜)
- ・大根(かぶ) 1/4本
- ・水 800ml
- ・固形コンソメ 3個
- ・塩、こしょう お好みで

