



食育通信



12月号

～広げようかしまの食育～

鹿嶋市保健センター

～冬季の感染症に注意！～みんなで身体を守りましょう。

この時期は感染症が流行しやすいため、日常生活において感染症を予防することが大切です。特に、こどもや高齢者など抵抗力の弱い人は重症化することもあるため、注意が必要です。自身やまわりの人のために、こまめな手洗いやマスクの着用、バランスの良い食事をするなど、みんなで感染症予防を心がけましょう。

◆冬季の感染症に注意～/ロウウイルスの特徴～◆



感染経路	主な症状	潜伏期間	好発年齢
カキなどの二枚貝による食中毒。 調理する人の手や、患者の便や嘔吐物からの二次感染。	吐き気 嘔吐・下痢	1～2日	乳幼児～高齢者まで

※症状は消えても、数日から1か月近くウイルスが便とともに排泄されるため注意が必要です！！

◆/ロウウイルスの予防方法◆

- ① せっけんでよく手を洗いましょう。
(外出後、調理前、食事前、トイレの後)
- ② 調理する人は手洗いをきちんとし、下痢をしている場合は調理に従事しないようにしましょう。
- ③ 貝類を調理した手や調理器具からの二次汚染に注意しましょう。
- ④ 二枚貝を調理する場合は十分に加熱しましょう。(85度、1分以上)
- ⑤ 下痢や嘔吐物などの汚染物を処理するときは素手で作業しないようにしましょう。(マスクやゴム手袋をして、薄めた塩素系漂白剤で消毒しましょう。アルコールでは効き目がありません！)

しっかり手洗いをしましょう！！



おすすめレシピ

鮭のあったか酒粕汁



材料(4人分)

甘塩鮭	2切れ
*酒(大さじ1)	
だいこん	80g
にんじん	40g
ごぼう	40g
ねぎ	40g
こんにゃく	60g
酒粕	80g
かつおだし	800cc
みそ	大さじ1と1/3

作り方

1. 酒かすはちぎってぬるま湯に浸し、混ぜて30分おいて、といておく。
2. 鮭はウロコをとり、一口大に切る。軽く酒(大さじ1)をかけて5分位おく。キッチンペーパーで水分をとる。
3. だいこん・にんじんはいちょう切り、こんにゃくは短冊切りにし、熱湯であく抜きをする。ごぼう・ねぎは斜めの薄切りにし、ごぼうは水にさらす。
4. 鍋にかつおだし、だいこん・にんじん・ごぼうを入れ中火で煮る。やわらかくなったら、鮭とねぎ、こんにゃくを加え、ひと煮立ちしたら、弱火にし、みそと酒かすを溶かし入れて味を調整して完成。

エネルギー：110kcal 脂質：1.6g
たんぱく質：9.7g 塩分：0.6g

毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！