



もりもり



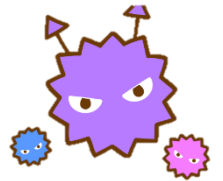
石見養護学校
令和5年 12月 22日
文責 窪田



しよくいく 食育だより

今年も残すところあとわずかとなりました。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てくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬の寒さで体温が下がると、体の免疫力が低下して、空気中のウイルスや細菌が口や鼻から体内に侵入しやすくなり、食中毒（下痢・嘔吐・腹痛など）が起こりやすい時期でもあります。予防をするためには「手洗い・うがい」が大切です。外から帰ったら、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。そして、十分な睡眠と栄養を摂り寒さに負けない体づくりに心がけ、元気に新しい年を迎えましょう。

しよくちゆうどく 食中毒の発生しやすい季節です！



ノロウイルスには、食べ物を通した食中毒と汚染した手や物を介して広がる感染症の2つがあります。感染力が強く、10～100個といった少ない数のウイルスでも感染し、人間の腸の中で増えて胃腸炎や発熱などの症状を引き起こします。1年中発生しますが、冬場は特に流行しやすい傾向にあるため注意が必要です。

ノロウイルスの特徴

- ・ 感染力が非常に強く、わずかな量のウイルスで感染
- ・ 感染から発症まで1～2日
- ・ 主な症状は、激しい下痢や嘔吐、腹痛
- ・ 症状は1～2日続き、自然に回復
- ・ 症状が治まった後も、1週間～1か月程度は、便通にノロウイルスが排泄されるため二次感染に注意



しよくちゆうどくよぼうさんげんそく 食中毒予防3原則

つけない



ふやさない



やっつける



85℃～90℃
びょういじょう
90秒以上

れいぞうこ
冷蔵庫
どい か
10℃以下

れいとうこ
冷凍庫
どい か
-15℃以下

- てあら てぶくろ
・手洗い・手袋をつける
- きぐ つか わ
・器具を使い分ける
- せいけつ ちょうりきぐ つか
・清潔な調理器具を使う

- てきせつ おんどかんり ていおんほぞん
・適切な温度管理(低温保存)
- つ こ す
・詰め込み過ぎない

- ちゅうしんぶ じゅうぶんかねつ
・中心部まで十分加熱
- きぐ しょうどく
・器具の消毒



にく ぎょかいらい せんよう
肉や魚介類は専用の
ようき
容器に入れましょう



つくったらはや
食べましょう



しょうどく ねつとう
消毒には熱湯や
えんそけいひょうはくざい
塩素系漂白剤が
ゆうこう
有効です

とうし 冬至



ことし とうし がつ にち
今年の冬至は、12月22日

(金)です。冬至にはゆず湯に入り、かぼ

ちやを食べる風習があります。ゆず湯は

けっこう よ からだ あたた かせ
血行が良くなり体が温まるため、風邪

を防ぎ皮膚を強くする効果があるそうで

す。かぼちやはビタミンEやβカロテンが

ほうふ はだ ねんまく じょうぶ かんせんしょう
豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症な

どに対する抵抗力をつけることができ、

とうし かぼちやを食べると風邪をひかな

いと言われています。



かせ よほう えいようぞ 風邪を予防する栄養素

たんぱく質...ウイルスに抵抗する力をつけます。

(たまご にくるい ぎゅうにゅう さかな とうふ など)



ビタミンA...ウイルスの侵入を防ぎます。

(うなぎ・レバー・かぼちや・にんじん
ほうれん草 など)



ビタミンC...ウイルスに抵抗する力を強めます。

(はくさい・ブロッコリー・だいこん・さといも・りんご
みかんなど)

