

リハビリケアかつしか

栄養だより

H28年 12月 第11号

11月にご提供させて
戴いた行事食！！

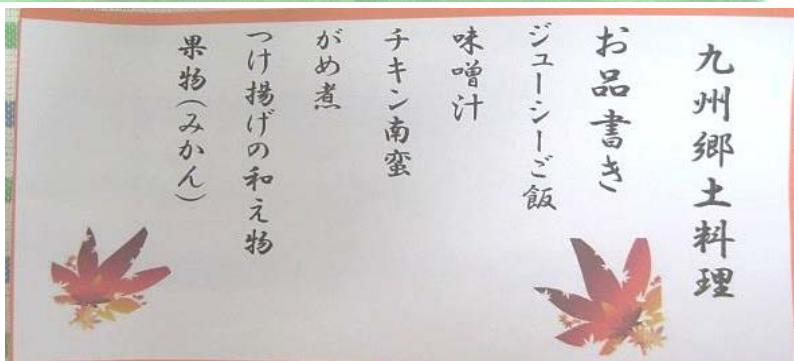
九州郷土料理弁当

11月は九州地方の郷土料理を
お弁当にしました。

あまり聞きなれない料理ですが、
がめ煮とは筑前煮のことで、博多弁
の「がめくり込む」（「寄せ集める」
の意）が名前の説や、博多湾のカメを
食材に使用した亀煮から「がめ煮」
と名づけたとの説があります。

デザートは梨をメインに考えて、
梨ケーキと梨ゼリーにしました。

皆様に食事を楽しんで頂けるよう
栄養科はこれからも頑張ります。



今月のトピックス ～ノロウイルス～

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生していますが、11月頃から増加し、12月・1月頃にピークを迎えます。

汚染されていた二枚貝を生で食べた場合、十分に加熱調理しないで食べた場合、ノロウイルス感染者からの飛沫感染などにより感染します。

潜伏期間（感染から発症までの時間）は24～48時間で、主症状は、吐き気・嘔吐・下痢・腹痛であり、発熱は軽度です。

症状は人によって様々ですが、子どもやお年寄りなどでは重症化しやすいので注意が必要です。ノロウイルスについてはワクチンがなく、治療は輸液などの症状に対する治療法となります。

したがって、家族みんなと一緒に予防対策を徹底しましょう！

裏面では、どのように対策をすればよいかをお話しします。



◇ノロウイルス予防のポイント

- 手洗いをよくする（2度洗い）。
 - アルコールは効かないので次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤で行う。
 - 加熱は85～90℃で90秒以上。
- ★水道の蛇口は洗う前の手で触れているので、手と一緒に洗うかペーパータオルを利用して蛇口を締めると、手の再汚染を防ぐことができます。



・有効な手洗い方法とは

- ① 石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 - ② 手の甲をのばすようにこすります。
 - ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
 - ④ 指の間を洗います。
 - ⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。
 - ⑥ 手首も忘れずに洗います。
 - ⑦ その後、十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。
- ★洗い30秒、流し20秒で①～⑥の工程を2回繰り返します。

手洗い前のチェックポイント

- 爪は短く切っていますか？
- 時計や指輪をはずしています

※汚れが残りやすいところ

指先や爪の間、指の間、親指の周り、手首、手のしわ



旬の食材をおいしく食べよう♪ ～ごぼう～ 筑前煮(2人分)

材料・調味料

ゴボウ……25g	れんこん……25g
にんじん……25g	油揚げ……1/2枚
しいたけ……25g	こんにゃく……1/4枚
サラダ油……適量	しょうゆ……大さじ1/2
出汁……100cc	みりん……大さじ1/2

★良いゴボウの選び方★

太すぎるものは「す」が入っている恐れあり。
ひげ根が細かい方が風味が強いです。

作り方

- ① ゴボウ、れんこん、にんじん、しいたけを一口大の乱切りにする。
- ② こんにゃくは一口大に切って、あく抜きをする。
- ③ 油揚げは油抜きをしてから、一口大に切る。
- ④ ①②③の食材を油で炒め、出汁、しょうゆ、みりんを加えて煮る。

上尾中央医科グループ 医療法人社団協友会
介護老人保健施設 リハビリケアかつしか
入所、短期入所、通所リハ、訪問リハ、居宅介護支援事業
〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 3-37-8
電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140
ホームページ <http://www.rc-katsushika.jp/>
ご意見・ご相談は栄養科 栗野までお気軽に、ご連絡ください。

1月号のトピックスは、
『ビタミンB1』
を予定しております。
1月のイベントメニューは、
『おせち料理』を
予定しております。

