



あおば 12月号



ノロウイルスについて

感染予防対策委員長 主任看護師 大川 みずえ

寒さが増し、空気が乾燥してくる季節となりました。この季節に流行してくる病気としてインフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルス等が上げられます。今回はノロウイルスについてお話をしたいと思います。

Q. ノロウイルスによる胃腸炎はどのようなものですか？

A. ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、一年を通して発生していますが、特に冬季に流行します。ノロウイルスは手指や食品等を介して、経口で感染し人の腸管で増殖し、おう吐・下痢・腹痛等を起こします。人の排泄物（排便）や吐物には大量のウイルスが排出されるので

- (1) 食事の前やトイレの後等には、必ず手を洗いましょう
- (2) 下痢やおう吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう
- (3) 胃腸炎にかかった人に接する時は、排泄物や吐物を適切に処理し、感染を広げない様にしましょう

Q. ノロウイルスはどうやって感染するのですか？

A. このウイルスの感染経路はほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- (1) ノロウイルスが大量に含まれる排泄物や吐物から人の手等を介して二次感染した場合
- (2) 家庭や共同生活施設等、人同士の接触する機会が多いところで、人から人へ飛沫感染等直接感染する場合
- (3) 食品取扱者が感染しており、その者を介して汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染されていた二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- (5) ノロウイルスに汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

以上の事を説明させて頂きました。

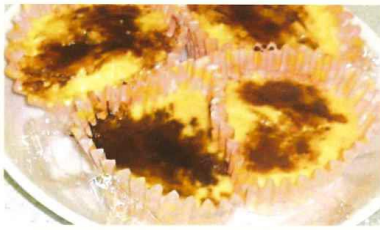
病気にかからない為に免疫力を高めることとして

- ①適度な活動性と休養のバランス
- ②身体を温める事
- ③ストレスを減らす事
- ④腸内環境を整える事です。これらを意識して寒い冬を乗り越えましょう。





25 アイスで簡単
ティラミス風パン粥



めくっぺ作

▶材 料 (1食分)

- ・食パン 6枚切り …… 1枚
- ・卵 …… 1個
- ・牛乳 …… 50ml
- ・バニラアイスクリーム …… 1個
- ・トロミ剤 (ゲル化剤) …… 適量

▶作り方

- ① 食パンをちぎって、牛乳に浸す。
- ② アイスクリームを熱々になるまで電子レンジにかける。
- ③ ①と②に溶き卵、トロミ剤 (またはゲル化剤) を加えて、ミキサーにかける。
- ④ 4等分して、器に入れる。

★温かいままでも、冷やしてもOK。

★バリエーション
チョコ味アイスに変えたり、また、粉末のココアやコーヒーをかけたり、ジャムを添えたりしてもいい。

めくっぺ作

▶作り方

- ① マッシュポテトに電子レンジで熱々に温めた牛乳と、粉チーズを加えて混ぜる。
- ② ①の粗熱が取れたら、溶いた卵を加えてよくかき混ぜる。
- ③ ②を丸皿に入れて、電子レンジで温める。
- ④ でき上がったら、半月形か、一口大に切って、ケチャップをつける。

★ケチャップの代わりに、トロミをつけた「めんつゆ」をつけると、和風だし巻風!

★粉チーズの代わりに溶きバターを使うと、エネルギーアップ!

26 手で持って食べる
オムレツ&玉子焼き



▶材 料 (2食分)

- ・卵 …… 2個
- ・マッシュポテト …… 大さじ2
- ・しらす …… 50g
- ・牛乳 …… 50ml
- ・粉チーズ …… 適量
- ・ケチャップ …… 適量

27 鶏の水餃子



ヨッシー作

▶材 料 (2食分) 10個

- ・鶏ひき肉 (もも) …… 100g
- ・木綿豆腐 …… 25g
- ・大和芋 …… 25g
- ・千切りキャベツ …… 20g
- ・ニンニク (チューブ入り) …… 3cm
- ・しょうが (チューブ入り) …… 3cm
- ・餃子の皮 …… 10枚

▶作り方

- ① 千切りキャベツを水に浸して、レンジで加熱する (600W で約1分30秒)。
- ② 木綿豆腐、大和芋、ニンニク、生姜、①の千切りキャベツを全部ミキサーにかける。
- ③ 鶏ひき肉と②をビニール袋に入れて揉み、肉ダネを作る。
- ④ 餃子の皮で③の肉ダネを包む。
- ⑤ 沸騰したお湯の中に④を入れて、4分ほど茹でる。

【1食分】
エネルギー190kcal たんぱく質 19.6g

★水餃子をフライパンで軽く焼けば、焼き目がついた焼餃子に。トロミをつけた中華スープの中に入れて、スープ餃子にもなり、メニューの幅が広がります。



スープ餃子



焼き餃子

ちょい足し
栄養 up

- エネルギー …… 油・マヨネーズ
- たんぱく質 …… 卵・豆腐・スキムミルク
- 鉄分・亜鉛 …… アサリ・レバー・抹茶

★鶏のレバー缶詰 (焼き鳥) やアサリの缶詰も市販されています。ミンチにすれば、隠し味になり、栄養もアップします。

★MCTオイル (Medium Chain Triglyceride 中鎖脂肪酸油) をお粥に混ぜれば、味も変わらず、普通のご飯と同等のカロリーがとれます。粉末タイプも市販されています。

栄養科イベント
お好み焼き作り

今月は、利用者様にお好み焼きづくりを手伝っていただき、提供しました。

混ぜる、焼く、ひっくり返すなど、できることを行っていました。フロアには、お好み焼きのいい匂いが充満し、「おいしそう〜」の声。ほかほかのお好み焼きの上に、かつおぶしが踊り、見た目と匂いで食欲も増します。「おかわり」「もっと食べたかったわ」などの声が聞かれていました。



今日は何の日 【南極の日】

1911年12月14日、ノルウェーの探検家らが世界で初めて南極点に達したことを記念する日として、2010年に「良い国際宇宙の統治財団」により制定されました。

2007年に南極の昭和基地に招待された、元宇宙飛行士の毛利衛さんは「宇宙には数分でたどり着けるが、昭和基地には何日もかかる。宇宙よりも遠い場所ですね」と話されています。

昭和基地には日本郵便銀座郵便局昭和基地内分室が置かれ日本国内と同料金で手紙や葉書を日本本土とやり取りができます。しかし日本と南極の配送は越冬隊が帰還する際の年1回のみとなっています。

Wikipedia より

特定医療法人研精会 介護老人保健施設
デンマークイン若葉台

施設紹介

- 入所 (認知症専門棟あり)
- 短期入所療養介護
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション

地域活動

- 介護予防サロンわかばカフェ

併設施設

- 稲城台病院
- 訪問看護ステーションゆい若葉台
- 介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。
★職員随時募集中
住所: 稲城市若葉台3-7-1
電話: 042-331-3030



特定医療法人
研精会



今月の予定

- 誕生会 12日(火)
- クリスマス会 テイクア 16日(土)
- 5・6F 22日(金)
- 3・4F 23日(土)
- 柚子湯 冬至頃