



JAヘルシー
クリニック

冬はノロウイルスに注意!

ノロウイルスは、12月から1月が発生のピークになる傾向にあります。ノロウイルスに効果のある抗ウイルス剤はありません。子どもや高齢の方は重症化したり、嘔吐物を誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあります。



感染を広げないようにするために

ノロウイルスの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。

主に吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、微熱が1〜2日続きます。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。潜伏期間(感染から発症までの期間)は24〜48時間といわれています。

感染経路

- ① 人からの感染
 - 感染した人の便や嘔吐物からの感染
 - 食品からの感染
- ② 食品からの感染
 - 感染した人が調理をしてノロウイルスで汚染された食品をとることで感染
 - ノロウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などをとることで感染

予防方法

- ① 手洗いは、付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理を行う前、食事前、トイレ後、便や嘔吐物処理した後は、必ず手を洗いましょう。
- ② ノロウイルスの汚染のおそれのある二枚貝などは、食品の中心温度を85〜90℃で90秒以上の加熱をしましょう。



感染が疑われた場合

最寄りの保健所やかかりつけの医師にご相談ください。



最寄りの保健所やかかりつけの医師にご相談ください。

引用・参考文献
厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou19/norovirus/>
国立感染症研究所 <http://idsc.nih.go.jp/disease/norovirus/taio-b.html>

JA広島総合病院健康管理センター
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111 (代表)

今月の
回答者
JA広島総合病院
健康管理センター
南浦 保健師



松田麗子の
台所から
こんにちわ

まるごとキャベツでボリューム満点

キャベツと肉だんごの煮込み

まつだ・れいこ ● 広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。



材料
4〜6
人分

- キャベツ…1玉(1kg)
- A 豚ひき肉…400g
- 白ネギ…1本(120g)
- ショウガ…30g
- 卵…1個

- 塩…小さじ2
- 酒…大さじ1
- 水溶き片栗粉
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ2

- B 水…1と½カップ
- 中華風顆粒だし…小さじ1と½
- しょうゆ…大さじ4
- 酒…大さじ3
- 砂糖…大さじ1と½

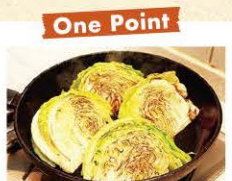
- 油…大さじ4〜5
- 塩…少々

《下ごしらえ》

キャベツは半分に切ってからさらに3〜4等分にくし形に切る。白ネギはみじん切り、ショウガは皮をむいてすりおろす。Bの調味料は混ぜ合わせておく。

《作り方》

- ① ボウルでAの材料を粘りが出るまで混ぜ合わせ、8〜12等分して丸く形を調える。
- ② フライパンで油(大さじ2)を熱し、肉のうまみを逃さないよう①のたねに水溶き片栗粉をつけながら中火でこんがり焼いて、取り出す。
- ③ 同じフライパンに油(大さじ2〜3)を熱し、キャベツを中火でしんなりするまで焼き色をつける。
- ④ ②の肉だんごとBの調味料を加え、蓋をして弱火で20〜30分煮込む。仕上げに味をみて塩を少々加える。



煮込む前に、キャベツの両面をしっかりと焼くと、甘みがさらに引き出され、トロッと甘く芯までおいしくいただけます。

