



平成27年11月1日作成・発行

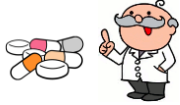
～おしらせ～

## 《11～2月がピークに！ノロウイルス食中毒》

食中毒というと、夏場に多く発生するイメージかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です！

### 《食中毒 豆知識》

#### 「下痢止め薬は 逆効果！？」



下痢や嘔吐をしたら、理由に関わらず、まずは**しっかり水分を摂りましょう。**

食中毒の時、細菌や毒素を体の外に排除しようと、体が下痢を起こさせています。

吐き気止めや下痢止めなどの薬を飲むと、それらが体内から出ていかない為、症状が長引いたり、重症化することがあります。

自分で勝手に判断せず、まずはお医者さんに診

## 《食中毒を防ぐ3つの原則》

### ①細菌などを食べ物に「つけない！」

手や調理器具を綺麗に洗う！食品は種類別に分けて扱う！

### ②付着した細菌を「増やさない！」

食べ物は冷蔵庫に入れて低温で保存！

※冷蔵庫でも細菌は増殖するので、冷蔵庫を過信しない！

### ③付着した細菌やウイルスを「やっつける！」

加熱処理！中心部を**75℃**で**1分**以上加熱することが目安。



### 《原因別食中毒患者割合》



### 《ノロウイルスの発生時期割合》



## OTC紹介 【マスク】

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。  
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(∇)

顔とマスクの間にすき間ができると本来の性能が得られません…  
着用方法に従って「**鼻からあごを覆うように**」正しく装着してくださいね♪



【商品名】 サージカルマスク

【価格】

(10枚入)

(50枚入)



### 【特徴】

- \* 顔の形に合わせて変形できます。
- \* 息苦しさがありません。
- \* 耳が痛くなりやすい丸ゴムを使用。

## ◆◆食事療法レシピ◆◆

### 《ソーセージとキャベツのあったかスープ》

#### 【作り方】

- ①ソーセージは斜めに切る。玉ねぎは薄切り、ミニトマトは2等分、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を加えて熱し、沸騰したらコンソメの素、ソーセージ、キャベツ、玉ねぎ、ミニトマトを加えてひと煮する。



#### ～レシピポイント～

ソーセージには疲労回復に役立つとされるビタミンB1、キャベツには免疫力向上に役立つ硫化化合物が豊富に含まれているので、風邪予防にぴったりのメニューです。

### ★こんな傾向の方にオススメ★

★美容・美白・風邪予防★



#### \*1人分の栄養価データ\*

- エネルギー/177Kal
- 塩分/1.6g

#### 【材料(2人分)】

- ☆ソーセージ……4本
- ☆キャベツ……4枚
- ☆玉ねぎ……1/2個
- ☆ミニトマト……4個
- ☆コンソメの素……1個
- ☆水……200ml



## 佐藤幹薬局

延岡市東本小路132

TEL: 0982-33-3320

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK♪

