



～お知らせ～

食中毒というと、夏場に多く発生するサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も注意が必要で、多く発生するものは「**ウイルス性食中毒**」です。代表的なものが**ノロウイルス**です。

ノロウイルスは感染する力が極めて強く、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。大規模になりやすいので、発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。



☆ウイルス性食中毒は、物を介して感染が広がる☆

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣・アサリ等の二枚貝ですが、人や食器等からも経路して広がります。

★ノロウイルスによる食中毒の症状★

食後1～2日で、おう吐や激しい下痢、腹痛などを起こします。幼児や抵抗力が落ちている人では、症状が重くなることがあります。



☆ノロウイルス食中毒を防ぐには☆

①手洗いをしっかりしましょう 手洗いをしっかりしましょう

帰宅した時、食事する前や調理する前には、石けんで手を洗いましょう。
生の二枚貝をさわったら、石けんで手を洗いましょう。
便や吐いたものをさわったら、石けんで手を洗いましょう。

②しっかりと火を通して食べましょう

生食用以外の二枚貝を食べるときは、中心部を85～90℃で90秒間以上の加熱をしましょう。

③調理器具等の消毒をしましょう

調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔にしましょう。
まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後すぐに洗浄しましょう。
洗浄後に、煮沸消毒をするか、塩素液に浸すように拭いて消毒することが有効です。



OTC紹介

つらい咳、喉の痛みにも効く

《南天のど飴》



※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(°▽°)

“丸缶”でおなじみの『南天のど飴』ですが、パウチタイプは開け口もチャックになっているので、携帯しやすくなっています。



【効能・効果】

せき、のどの炎症による声がれ・のどのあれ・

【味】

丸缶：黒糖シナモン風味

パチ：はちみつ梅風味 はちみつハーブ風味

黒糖シナモン風味 黒糖ミント風味

【こんな傾向の方にオススメ】

…美肌・貧血予防・風邪予防・冷感性



食事療法レシピ

《きのこブロッコリーの具だくさんスープ》

《作り方》

- ①きのこブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切り、人参は小さめの乱切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、きのこ、玉ねぎ、にんじんを入れてしっかりと炒める。玉ねぎが透明になってきたらブロッコリーを加え、さらに炒める。
- ③(2)の鍋に水を加え、強火で煮立てる。沸騰したら中火にしアクを引き、牛乳を加えて7分煮立ちさせ、最後に塩、こしょうで味を調える。

【材料(2人分)】

- *きのこ…200g (舞茸、生椎茸、しめじ等)
- *玉ねぎ…1/2個
- *にんじん…100g
- *ブロッコリー…1/2株
- *牛乳…400ml
- *水…700ml
- *塩…少々
- *こしょう…少々



きのこのうま味成分であるグルタミン酸は、老化予防(アンチエイジング)に効果があり、美肌作りに役立ちます。

<1人分の栄養価データ>

- エネルギー/400kcal
- 食物繊維/11.3g

児湯郡木城町大字高城3848-3

木城薬局

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。