

栄養課だより



令和3年1月発行

冬の寒さがぐっと身に染みる季節です。体のウイルスに対する抵抗力をしっかりとつけて、医療体制をひっ迫している新型コロナウイルスに感染しないように、予防をしっかりと行い、**手洗い・うがい・マスク着用**は必須のこと、免疫力を落とさないように休養をしっかりととりましょう。帰宅時や食事前には、特に**手洗い・うがい**をしっかりとしましょう！室内では加湿をする、時々部屋の空気を入れ替えるなど、環境を整えましょう！

今月はノロウイルスや予防について掲載します。



○ノロウイルスとは

ノロウイルスによる感染性胃腸炎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。健康な方は軽症で回復しますが、子供やお年寄りなどは重症化したり、吐物を誤って気道につまらせて死亡することがあります。

またノロウイルスにはワクチンがないので、治療は輸液などの対症療法に限られます。従って、周りの方々と一緒に、予防対策をすることが重要です。

○ノロウイルスの予防のためには

- ①食事の前やトイレの後などには、必ず**手洗い**をしましょう。
 - ②下痢や嘔吐などの症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。
 - ③胃腸炎感染者に接する方は、糞便や吐物を適切に処理し、感染を広げないようにしましょう。
- ※特に子供やお年寄りなど抵抗力の弱い方は加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。



○感染者の糞便や吐物を処理するとき

床等に飛び散った感染者の糞便や吐物を処理するときには、使い捨てのガウンやマスクと手袋を着用し汚物中のウイルスが飛び散らないように、糞便、吐物に塩素（※濃度200ppm）をふりかけ（市販の凝固剤を使用することも可能）ペーパータオル等でふき取ります。オムツ等は速やかに閉じて糞便を包みこみます。※500mlのペットボトルにキャップ1杯の塩素を薄めると200ppmの濃度の消毒液ができます。市販のハイターなども有効です。次亜塩素酸と表記されているものを使用しましょう。金属部分に使用する際には腐食しないように、最後は水拭きをしましょう。

○感染者が使用した食器の消毒

嘔吐物のかかった食器は下膳する前に必ず、食器と汚物ごと消毒をしてから（濃度200ppmの消毒液を掛けてから汚物と食材をまとめて残飯とは別に2重にしたビニール袋にまとめる）施設では、厨房に返すようにしてください。

吉井の丘では、マニュアルと、処理するキットが用意されています。

職員の方はもう一度マニュアルを読んでおき、いざという時には慌てずに処理しましょう。



旬の野菜・・・菜の花



●ほろ苦さと綺麗な色で、春の訪れを感じさせてくれる菜の花。旬の時期しか流通しないので、スーパーなどで見かけると「春が来た」と嬉しくなる野菜です。鉄分やカルシウム、葉酸も豊富で、妊娠・授乳中に摂取したい栄養素がたくさん含まれています。ゆでると半減しますので、ゆですぎには注意が必要です。胡麻和えなどの和え物や、オリーブオイルやんにくなどと合わせても美味しくいただけます。