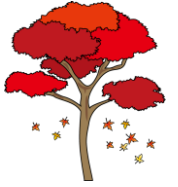


栄養だより 11 月

こころの医療

たいようの丘ホスピタル



◇肌寒い季節の到来です！！

秋も終わりに近づき、冬の足音が聞こえる 11 月、皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は、感染症が流行の兆しを見せてくる頃です。体調管理に気を付けましょう。

知っていますか 11 月 8 日は「いい歯の日」

…1 回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？

やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなってきた現代、昔と比べ噛む回数が減っているといわれています。よく噛んで食べることで体に良い効果が期待できます。噛むことの大切さを知り、よく噛む習慣をつけましょう。

良いことたくさん！よく噛むと！！

食べ過ぎをふせぎ、健康な体型が維持できます。



噛むことで脳機能の活性化を促します。



だ液の分泌を良くし、虫歯を予防が期待できます。



消化を助け、栄養の吸収がしやすくなります。



ノロウイルスにご注意

…寒くなると流行するノロウイルス、罹らないためにも特徴と対策を知りましょう。

◇ノロウイルスの特徴

- 感染性胃腸炎や食中毒の原因になりうるウイルスで、感染すると腹痛、激しい嘔吐下痢、発熱を催します。症状が出ない場合もあります。
- 感染力が非常に高く、少量のウイルスでも感染するが、食品や空気中では増殖せず、ヒトの消化管内で増殖する。
- 感染経路は…
 - 経口感染…主に加熱不十分のカキなどの二枚貝や、汚染された食べ物を摂取し感染。
 - 接触感染…吐物や糞便に混じるウイルスと手指を介して接触し、最終的に口に入り感染。
 - 飛沫感染…感染者が嘔吐した吐物が落下し、舞い上がったウイルスを吸入し感染。

◇ノロウイルスへの対策

- 食品は十分に加熱：特に二枚貝は中心温度 **85℃以上 90 秒以上**よく加熱する。
- こまめな手洗い：**30 秒以上の手洗いを 2 回**続けて行うことで手指に付着したウイルスをある程度洗い流すことができます。
- 適切な消毒を：**次亜塩素系**の薬剤等により正しく消毒を行いましょ。また、症状がでず、感染に気付かない場合もあるため、自分や周りの人が良く触れる場所などは**こまめに消毒**するようにしましょ