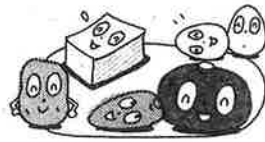




具合が悪いときの食事



★熱があるときの食事

熱が出ると汗をかいてからだの水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。

○じゃがいも、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど。



少し落ち着いたら、すりおろした果物や野菜、味噌汁、スープがおすすめです。回復とともに、少しずつ食べ物を増やしていきます。おかゆや煮込みうどんなど、消化がよい温かいものをメインにして、豆腐や卵も入れていき、元の食事に近づけていくのがよいでしょう。



★おなかをこわしたときの食事

水やスポーツ飲料、薄めにいれた番茶などで水分を補い、食物繊維の少ない、軟らかくて消化のよいものにしましょう。

ごはん⇒おかゆ⇒おもち



炒め野菜⇒蒸し野菜



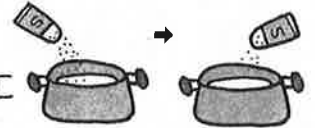
★吐き気があるときの食事

のどごしのよいもので、水分の多いものを。吐き気が強い場合は、水分を少しずつ飲ませて様子を見ましょう。

○味噌汁や野菜スープもいつもより薄味で

○じゃがいもやかぼちゃを出汁で溶けるくらい煮て、味噌汁やスープに

いつもの塩味⇒いつもより薄味



ノロウイルスの予防と消毒方法のポイント

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、特に冬に流行するとされています。

ノロウイルスは、手指や食品などを介して感染し、下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを起こします。子どもや高齢者は、ノロウイルスに感染した場合に重篤化しやすいので、ご家庭でも特に注意が必要です。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、「加熱」「手洗い」「消毒」をしっかりと行いましょう。

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

中心温度85～90℃ 90秒間以上加熱して食べましょう！

「手洗い」をしっかりと行いましょう

特に食事前、トイレの後、調理前後は必ずよく手を洗いましょう。
(石けんでよく洗浄し、すすぎは流水で十分に。2回繰り返すとより効果的。)

調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔しましょう

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗うとともに、十分な煮沸消毒が有効です。また、次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すように拭いて消毒することも有効です。

