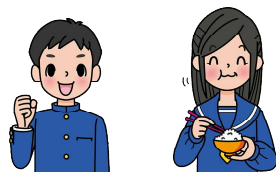


食育だより



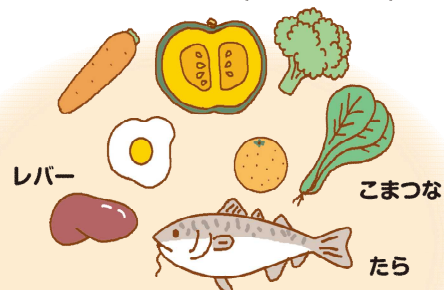
2月4日には立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒さが続きますね。寒い時期ほどバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、心身の健康に留意しましょう。感染症や食中毒への対策も忘れずに！

ACEとDで冬を元気に!



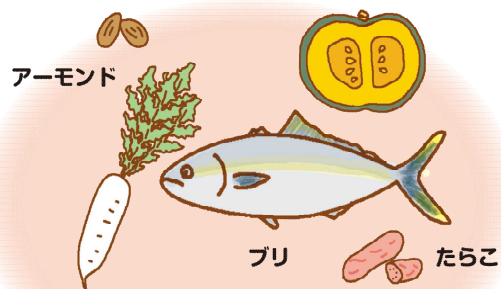
体の調子を整え、抵抗力を高めるビタミンA・C・E、そして寒い季節に不足しがちなビタミンDは、特に意識して摂りたい栄養素です。これらは、冬に美味しい食べ物に多く含まれています。

ビタミンA(カロテン)



体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬野菜やかんきつ類、たら、レバー、卵(卵黄)などに多く含まれています。

ビタミンE



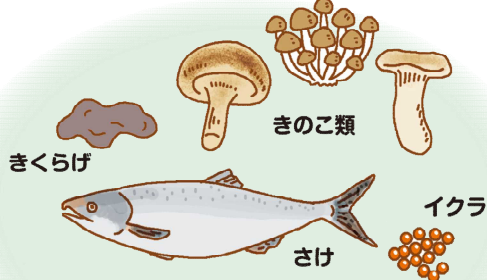
血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぐ働きがあります。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。野菜や果物、いも類などに多く含まれています。

ビタミンD



丈夫な骨作りに役立ちます。日照時間が短い冬は、食べ物から意識して摂ることが大切です。

ノロウイルスに気をつけましょう



ノロウイルスには、食べ物を通した食中毒と、汚染した手や物を介して広がる感染症の2つの側面があります。感染力が強く、10~100個といった少ない数のウイルスでも感染し、人間の腸の中で増えて胃腸炎や発熱などの症状を引き起こします。1年中発生しますが、冬場は特に流行しやすい傾向にあるため注意が必要です。

ノロウイルスの感染はどのように広がるか?



ノロウイルスの予防のためには

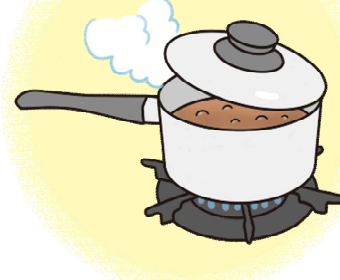
ノロウイルスはアルコールでは完全に除菌できません。また、ワクチンもまだありません。次の3つを確実に行うことが感染予防につながります。

手洗いをよくする



トイレ後、調理前、食事前は石けんを使って手洗いを!

食材の加熱はしっかりと



85℃ 1分以上の加熱を確実に!

調理器具の洗浄はこまめに



毎日の洗浄を徹底。消毒には次亜塩素酸ナトリウムを使用。