

毎年 秋から冬場にかけてノロウィルスを原因とする「下痢、腹痛」などが流行します。

原因として食材を食べて「食中毒」と人から人への「感染症」のケースがあります。

感染予防の基本は「手洗い」です。腕から指先までしっかりと丁寧に洗いましょう。

調理をするときは、よく加熱「中心温度 85 度が 1 分以上」をしましょう。

感染した便や嘔吐物などを処理する時は、マスクや手袋、ビニールエプロンなど着用し直接触れないようにする。

体調がよくないときは、病院で診察を受け十分な睡眠、室内の温度に気を配りましょう。

寒い季節には、体が温まるお料理を！！

体の温まる食べ物「おでん、すき焼き、水炊きなど鍋物」がおいしい季節です。

温かいお料理と一緒に「タマネギ、長ネギ、生姜」など身体の「芯」から温まるお料理を上手に取り入れましょう。

朝ご飯で体を温めましょう。

ご飯、パン、麺類などは熱や力の源になる食品！！

プラス温かい味噌汁や具沢山のスープ、アツアツの目玉焼きなど身体が温まり元気に 1 日の始まり！朝ご飯が一番大切です。