

さつまいものきんつば



材料(4人分)

- さつまいも(正味) 300g
- 砂糖 20g
- 塩 小さじ1/8
- 白玉粉 大さじ1
- 砂糖 20g
- 薄力粉 50g
- 水 65cc

作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむく。適当な大きさに切り、水につけてアクを抜く。
- ② ①を耐熱容器に入れラップをかけて柔らかくなるまで電子レンジにかける。(500wで約10分間)
- ③ ②をマッシャーでよく潰し、砂糖・塩を加え混ぜる。適当な大きさのパックにラップを敷き、さつまいもをしっかり詰め込んで形を整えて冷ます。
- ④ ボウルに白玉粉を入れ、手で砕いておく。砂糖、薄力粉を入れて混ぜ、水を加えてさらに混ぜる。
- ⑤ ③のパックからさつまいもを取り出し、食べやすい大きさにカットする。
- ⑥ ⑤の芋に④の生地を一片ずつつけながらテフロン加工のフライパンで焼いていく(皮は薄いほうが綺麗な仕上がりになる)。すべての面を焼きつけて出来上がり。

一人当たりの栄養価

エネルギー	97kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	1.0g	塩分	0.1g

ノロウイルスは、感染性胃腸炎や食中毒の原因となるウイルスの一つです。ノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬場に多発します。健康な人は軽症で回復しますが、子どもや高齢者は重症化することもあるのです。しっかりと予防対策を行いましょう。

ノロウイルスによる感染症を予防しましょう！



どうやって感染するの？

ノロウイルスは、主に次の感染経路で感染すると考えられます。

(1) ふん便やおう吐物の処理の際に手などに残ったウイルスが体内に入る。

(2) 不適切な汚物処理で残ったウイルスが空中にたどよい、口に入る。

(3) 感染した人が調理して、ウイルスがついた食品を食べる。

(4) ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べる。

どんな症状になるの？

潜伏期間(感染から発症までの時間)は24時間〜48時間

② 消毒(食器・環境・リネン)

です。主な症状は、吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱です。通常は症状が1〜2日続いたあと治ります。また、感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状のこともあります。

感染を広げないためのポイントは？

① 手洗いの徹底

・石けんを十分に泡立てて洗い、流水で十分にすすぐ。

・アルコール消毒は石けんと流水を用いた手洗いの代用にはなりません。すぐに石けんによる手洗いができないような場合、あくまで手洗いの補助として用いましょう。

② 消毒(食器・環境・リネン)

・拭き取ったおう吐物や手袋などはビニール袋に密閉し

類など)

・感染者が使ったりおう吐物がついたりしたものは、他のものと分けて洗浄・消毒しましょう。

・食器などは食後すぐ塩素消毒液に十分浸し、消毒しましょう。

・ドアノブ、衣類なども塩素消毒液などで消毒しましょう。(次亜塩素酸ナトリウム)

・金属部の消毒後は十分にふき取りましょう)

③ 処理(おう吐物など)

・ペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをしましょう。

・拭き取ったおう吐物や手袋などはビニール袋に密閉し

て廃棄しましょう。

・しぶきなどを吸い込まないようにし、処理後は手洗いをしましょう。

○塩素消毒の方法

「塩素消毒液」

は、家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。

ポイント②③で利用できる、200ppmの濃度の塩素消毒液の作り方は図のとおりです。

※製品ごとに濃度が異なるので、表示を確認しましょう。

製品の濃度	液の量	水の量
12%	5ml	3L
6%	10ml	
1%	60ml	



高齢者支援課 保健師