

大根と昆布の  
和えもの



材料(4人分)

- 〔大根 …………… 300 g
- 〔塩 …………… 小さじ2/3
- 切り昆布(乾燥) …………… 20 g
- 人参 …………… 20 g
- 酢 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 小さじ2
- 炒り白ごま …………… 小さじ1
- 七味唐辛子 …………… 少々

作り方

- ① 大根は千切りにして塩をまぶし、しんなりとなったら水気を絞る。人参は大根と同じ長さで千切りにし、湯がいてザルにあげておく。
- ② 酢とごま油を混ぜ合わせ、①と切り昆布を和えて器に盛る。炒り白ごまと七味唐辛子をふりかける。

冬が旬の大根は、ひげが少なく、ハリがありずっしりと重いものおいしいです。また葉は特に栄養価が高いので余すところなく使いましょう。



一人分の栄養価

エネルギー	46kcal	脂質	2.5 g
たんぱく質	0.8g	塩分	1.3 g

【ノロウイルスとは?】  
毎年冬に流行する感染症としてノロウイルスがあります。ノロウイルスは、「小型球形ウイルス」と呼ばれ、小さいものの感染力が強い細菌といわれています。1年を通して発生していますが、特に冬をピークとし、感染性胃腸炎や食中毒を引き起こします。ノロウイルスはワクチンがないため、普段の生活から予防・対策が必要です。

ノロウイルスを撃退!  
予防のポイントを知ろう



潜伏期間	感染から発症まで 24 ~ 48 時間	
症状	嘔吐、腹痛、下痢や発熱など	
感染経路	食品からの感染	汚染された二枚貝を生あるいは加熱不十分で食べた場合 食品を取り扱う人が感染し、その人を介して汚染した食品を食べた場合
	人からの感染	ノロウイルスが多量に含まれる糞便や嘔吐物から人の手を介して二次感染した場合 家庭や共同生活施設など人同士の接触機会が多い場所で人から人へ直接感染する場合

【感染経路と症状】  
左の表は、感染経路と症状を表しています。

近年、食品を取り扱う人を介しての食中毒感染が増加傾向で

す。食品を取り扱う人とは、食品の製造や飲食店に従事する人も含まれます。各家庭での感染を防ぐために、次のポイントを押さえましょう。

【予防の方法】

① 3つのポイント

① 十分な手洗い

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。爪を短く切り、指輪などを外して洗うことで細菌が付着しにくくなります。石けんは直接ノロウイルスの活動を抑える効果はありませんが、汚れを落とすことで手指からノロウイルスが剥がれやすくなります。

② 消毒

ノロウイルスの活動を抑える方法として、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)や加熱処理があります。次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用の漂白剤で代用できません。調理器具やタオル類は洗剤を使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムに浸す、あるいは浸したタオルなどで拭きます。また、85℃以上の熱湯で1分以上の加熱処理も有効な方法です。

※次亜塩素酸ナトリウム消毒液(塩素濃度200ppm)の作り方

市販の漂白剤(塩素濃度約5%)を250倍希釈して作ります(例: 5ℓの水に漂白剤を20ml入れる)。酸素系の漂白剤ではなく塩素系の漂白剤でなければ効果的な消毒は

③ 処理

ノロウイルスに感染した人の糞便や吐物を処理する場合は、使い捨てのマスクや手袋を着用しましょう。パーカーやタオルや使い捨ての布などを使い、吐物は外側から内側に拭き取り、床は次亜塩素酸ナトリウムで消毒します。拭き取った吐物、マスクや手袋はビニール袋に密閉して廃棄し、十分な手洗いをしましょう。

予防・対策をすることでノロウイルスに感染しても発症しない場合や軽い風邪の症状で治まる場合もあります。ぜひ予防の方法を実践してみてください。  
元気づくり課 保健師