



嘔吐・下痢は突然やってくる！！

ノロウイルスに感染すると12～48 時間に嘔吐・下痢が起きます。ここで気をつけたいのが「脱水症状」！
非常になりやすいので、症状が少し落ち着いた時に少しずつ水分補給をして下さい。

夜中に症状が出た場合緊急相談窓口

成人の場合は # 7119

小児の場合は # 8000 にまずは電話してください。



消毒液の作り方

500ml の空のペットボトルを用意。その中に、ペットボトルのキャップ2杯分の「塩素系漂白剤」を入れます。水を加え全体を500ml にして出来上がり。

時間の経過と共に効果は減少しますので早めに使い切りましょう。



11月前半の人気メニュー

2日塩ラーメン 10日海老フライ 15日天丼

ノロウイルスがやってきました！！

ノロウイルスの季節がやってきました！

「ノロウイルス」の流行季節になってまいりました。今年は新型が流行すると予想されています。1度かかれば同型のウイルスに対しては免疫ができます。「新型」が流行するという事は、ほとんど人に免疫が無いわけですから、かなりの勢いで広がると予想されます。今まで以上に予防をしっかりとしましょう！

予防①食品の加熱 **90℃** 以上 1分以上 予防②手洗い！帰宅時・食事前・トイレ後は徹底して行って下さいー栄養科からのお知らせー

予防③設備・調理器具の除菌 どれも当たり前前の事ですよね。猛威を振るう11月から

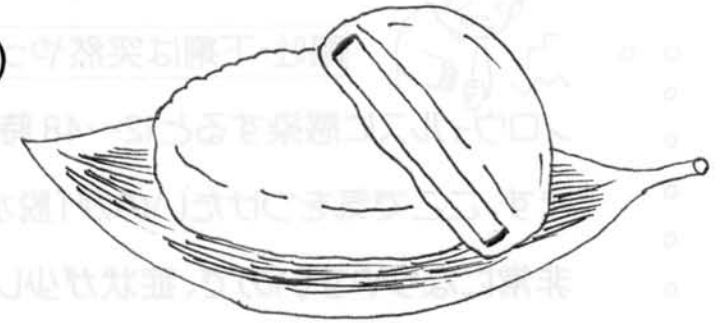
平成27年
11月1日
土成山病院
栄養科
NO.153



簡単レシピ!



いきないだんご「熊本県」(6個分)



材料

生地 薄力粉…100g 塩…小さじ 1/2 水…大さじ 4

さつま芋 (直径 4~5cm) …6cm こしあん (市販で O.K) …80g

作り方

- ① 薄力粉に塩を加え、水を少しずつ加えて混ぜ、生地を作る。良くこねて生地が滑らかになったら固く絞ったぬれ布巾をかけて、約 30 分おく。
- ② さつま芋は皮付きのまま 1cm 厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ③ ①を 6 等分してまるめる。うち粉 (分量外) 少々を手につけ、生地 1 個を手のひらで押えながら、さつま芋よりひと回り大きく伸ばし広げる。(中央を薄く、周りを厚めにしておくが良い)
- ④ さつまいもはザルに上げ、水気を拭き③の中央にあんを 1/6 量のせ、さつま芋を一枚かぶせる
- ⑤ 生地を少しずつ伸ばし広げながら、さつま芋をくるむ。最後は生地をつまんで寄せ完全に閉じたら閉じ口を平にならす。
- ⑥ 閉じ口を下にしてオープン用紙にのせ蒸気の上があった蒸し器で強火で約 25 分間蒸す。