

♥ 栄養だより ♥

第21号

2016.12



♪ テーマ ノロウイルス対策



♪ 細菌とノロウイルスの違い

★細菌

- 食品中で増殖する。
- 年間を通して発生し、特に夏季にピークを迎える。

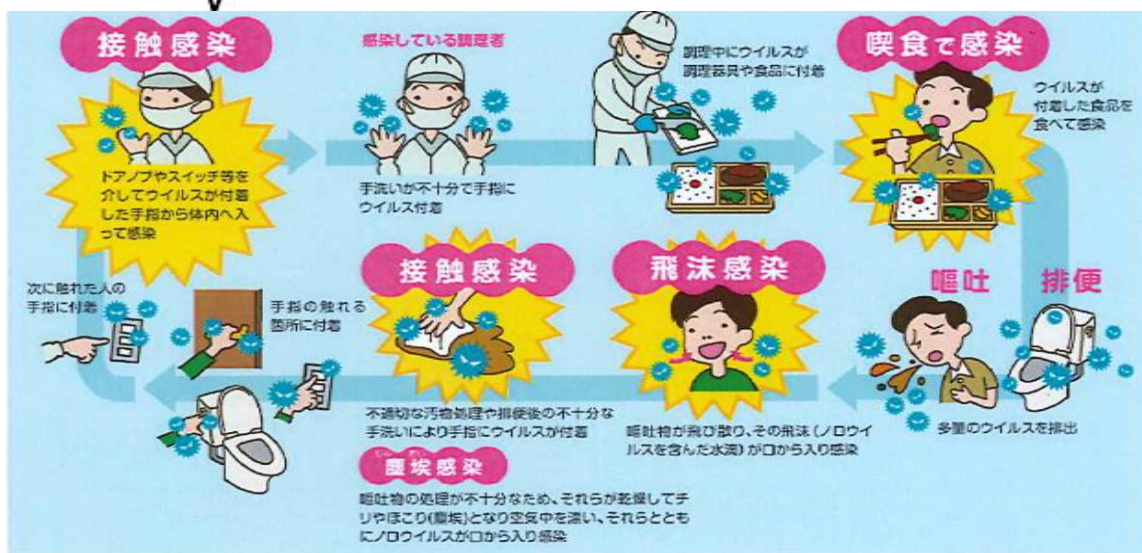
★ノロウイルス

- 人の腸管内でのみ増殖する。
- 年間を通して発生はせず、特に冬季にピークを迎える。

♪ 主な感染経路



ノロウイルスは、**ヒト→ヒト感染**が多い為、一人ひとりの取り組みが重要です。



メニュー

大根ツナ の煮物

エネルギー: 118kcal

たんぱく質: 6.1g

リン: 102mg

塩分: 1.0g



材料(2人分)

- ・大根 100g
- ・人参 40g
- ・ツナ(缶) 20g
- ・干)椎茸 2個
- ・砂糖 小匙1/3
- ・みりん 小匙2/3
- ・しょうゆ 小匙2/3
- ・だし汁 130cc
- ・冷)グリーンピース 6g

作り方

- ①大根は、食べやすい大きさに切る。
- ②人参は乱切りにし、下茹でしておく。
- ③干し椎茸は水に戻して、半分に切る。
- ④合わせておいた調味料で大根が軟らかくなるまで煮る。
- ⑤柔らかくなったら、水気を切ったツナを入れ、サッとひと煮立ちさせる。
- ⑥器に盛り付け、グリーンピースを散らす。

鶏肉の 風味焼き



エネルギー: 337kcal

蛋白質: 23.1g

リン: 273mg

塩分: 1.0g

材料(2人分)

- ・鶏もも肉 120g
- ・小ねぎ 4g
- ・おろしにんにく 0.8g
- ・酒 小匙1/2強
- ・しょうゆ 小匙1弱
- ・一味唐辛子 0.08g
- ・サラダ油 大匙1/2
- ＜付け合わせ＞
- ・ブロッコリー 50g
- ・ミニトマト 4個

作り方

- ①小ねぎ、おろしにんにく、酒、しょうゆ、一味唐辛子全てを混ぜ合わせ、鶏肉を漬け込む。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をこんがり焼く。