



新型ノロウイルス、この冬大流行の恐れ！

秋になり肌寒くなると流行しはじめるノロウイルス。ノロウイルスは、遺伝子配列の違いで主に31種類あるため、感染して免疫が出来ても、別の型には感染します。また免疫も数年で消えてしまいます。更に、今冬は遺伝子に変異した新型ウイルスからの感染が多く、大流行の恐れが高まっています。ノロウイルスには予防ワクチンがありません。そのため、予防対策がとても大切となります。

ノロウイルス

手指や食品などを介して経口感染する。感染力は非常に強く、発症すると、ひどい下痢と嘔吐をおこす。

予防対策

1. 食品をしっかり加熱する…中心温度90度以上で1分以上加熱する
2. 手洗いをしっかり行う…食事前やトイレ後には必ず手を洗う。石鹸で手首から指の間まで、丁寧にしっかり洗う
3. 帰宅後はうがいをしっかりする

消毒液の作り方 ・ 感染を拡大しないために -

<調理器具、設備用> 2ℓのペットボトルに、市販の塩素系漂白剤をキャップ2杯(10ml)入れ、水をボトルいっぱいに入れて、よく混ぜる

<吐物、便用> 500mlのペットボトルに、市販の塩素系漂白剤をキャップ2杯(10ml)入れ、水をボトルいっぱいに入れて、よく混ぜる

漂白剤は次亜塩素酸ナトリウム濃度5~6%のものを使用



今回は、管理栄養士さんから「腸内環境をよくする食品」についてのお話です！

”美腸”を知っていますか？

一定のバランスで善玉菌が住みついた健康な腸ことです。

< 腸の働きとは… >

消化器官で、100兆個もの腸内細菌が生息し、免疫機能の調整、生活習慣病予防、老化を防ぐなど生きていくうえで欠くことが出来ない働きを持ちます。このことから、『もう1つの臓器』や『第2の脳』といわれています。

善玉菌(健康に有益なもの)、悪玉菌(毒素を出すもの)日和見菌(腸の状態により良くも悪くも働くもの)



< 腸内環境が悪くなると大きな病気になることも！！ >

加齢や暴飲暴食、ストレスなどで腸内細菌のバランスが崩れて腸内環境が悪くなると、体外に出されるはずの悪玉物質が排泄されず、血液を介して全身に行き渡り悪玉物質は脂肪細胞に炎症を起こさせます。肥満を招いたり、体にとって良いホルモンの生産量を減少させて、全身の臓器に悪影響を与え、糖尿病、動脈硬化、がん、老化をすすめてしまいます。免疫力が低下して風邪や胃腸炎などに感染してしまうのも、腸内環境が大きく関わっている可能性があります。



最近の研究で、腸内細菌由来の物質が免疫力を高めることがわかりました

< 腸内環境を良くする方法 >

◆ 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌をとる

これらの種類は膨大で、人それぞれ良い影響を与える菌は違います。1種類に決めず色々な種類からとることをおすすめします。

◆ 腸内環境を整える食物繊維が豊富な食事を心がける

食物繊維には2種類あります、特に水溶性食物繊維を意識してとる。

水溶性食物繊維…大麦、納豆、にんにくなど

不溶性食物繊維…納豆、ごぼう、ブロッコリー、きのこなど

※水溶性食物繊維は、腸内細菌のえさになり、善玉菌を増やし、悪玉菌が住みにくい腸内環境にします。

不溶性食物繊維にも便の量を増やし、排出速度を速める、有害物質を素早く体外へ排泄する働きがあるので、両方をしっかりとりたいものです。 **皆さんも今日から美腸をめざしてみませんか！**



水溶性食物繊維を含む食品は意外と少ないのでお米に大麦を混ぜて炊くことをおすすめします！

”簡単でおいしいレシピ”の紹介です！

ブロッコリーのガーリック炒め(大麦をそえて)

※大麦10g(大さじ1杯)は約10倍の水で15分程ゆでたあと少し蒸らす
※このメニュー1人分です。3.2gの食物繊維です

材料(2人分)

- ブロッコリー… 1/2個
- にんにく(チューブ入り)… 1cm
- オリーブ油… 小さじ2杯
- 塩・こしょう… 少々
- 大麦(押し麦やもち麦)… 10g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り、電子レンジで1分30秒~2分加熱する
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ中火にかけ、①をさっと炒め塩・こしょうで味を整える
(お好みで、中華スープなどを加えとうま味が増しておいしい！！)
- ③ ②を器に盛り、ゆでた大麦を散らす