

健康宣言通信

監修: 久手堅司 (せたがや内科・神経内科クリニック 院長)

2022
DECEMBER
12月



暮らしの健康手帳

冬でも注意！食中毒

食中毒といえば、じめじめした梅雨や暑い夏に注意が必要というイメージがありますが、実は冬から春にかけて多くの事例が報告されています。

食中毒の主な原因には、細菌性とウイルス性の二種類があります。高温多湿を好む細菌による食中毒が夏場に多く発生する一方、低温で乾燥した環境でも生息できるウイルスによる食中毒は冬に多く発生します。中でも代表的なものがノロウイルス。感染力が非常に強く、集団感染しやすい傾向があり、近年は食中毒の年間患者数の約半数を占めています。感染経路は、ウイルスに汚染された食品を加熱不十分のまま食べる「食品からの感染」や、感染者の嘔吐物や便から感染する「人からの感染」などがあります。

潜伏期間は1～2日程度で、急な吐き気や嘔吐、腹痛や下痢などの症状が現れます。治療薬はなく、水分補給を行い安静にすることが第一。体力の弱い乳幼児や高齢者は脱水症状や重症化への注意が必要です。下記の対策を徹底し、寒い冬を健康に乗り越えましょう。

二次感染を防ぐ！消毒液の作り方

ノロウイルスの感染力を失わせるには、消毒用アルコールでは十分な効果を得ることができません。次亜塩素酸ナトリウム(台所用塩素系漂白剤など)を使って消毒をしましょう。



汚れた衣類、料理器具やドアノブなどの消毒用
濃度約0.02%

1ℓのペットボトルにペットボトルキャップ1杯(5ml)の漂白剤。
衣類は水が跳ねないように手洗いし、漬けて置いてから洗濯機へ。

嘔吐物などの処理用
濃度約0.1%

500mlのペットボトルにペットボトルキャップ2杯(10ml)の漂白剤
※時間経過に伴い消毒効果がなくなるので作り置きはしないでください。



台所用塩素系漂白剤(濃度5%)を原液とした場合

消毒は換気をしながら、使い捨てのエプロンと手袋着用で！誤飲防止のため、必ず消毒用と記入を。

ノロウイルス予防の4原則

持ち込まない

普段から手洗いや、健康管理を心掛ける。下痢、嘔吐などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしない。



やっつける

食品をしっかり加熱調理する(中心部の温度が85℃～90℃で90秒以上)。



つけない

帰宅時、トイレの後、調理の前、食べる前など小まめに手洗いを。加熱不要なサラダなどが汚染されないよう取り扱いに注意する。



ひろげない

ノロウイルスが身近で発生したときには食器などの消毒を徹底する。また、感染者の嘔吐物などから二次感染をしないよう適切な処理をする。

詳しくは
厚生労働省
ホームページ▶



牛肉と大根の赤ワイン煮

材料(2人分)

牛かたまり肉(シチュー用) 200g
大根 300g
芽キャベツ 8個
バター 小さじ2
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個分
にんにく(みじん切り) 1/2かけ分
サラダ油 小さじ1と1/2
赤ワイン 3/4カップ
水 1と3/4カップ
ローリエ 1枚
トマト水煮缶(カット) 100g
砂糖 小さじ1と1/2
塩 小さじ1/5
こしょう 少々

作り方

- 1 牛肉は4つに切って塩、こしょう(分量外)を振る。大根は3~4cmの長さに切った後、皮をむいて縦4等分に切る。芽キャベツはへたに十文字の切り目を入れてゆでる。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんにくをきつね色になるまで炒める。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉(分量外)をまぶした牛肉を入れて表

面を焼き、②の鍋に入れる。

- 4 肉を取り出したフライパンにワインを入れて中火で沸騰させ、半量程度まで煮詰める。
- 5 鍋に④、水、ローリエを入れてふたをし、沸騰させた後、弱火で30分ほど煮る。大根、トマトを加え、15分ほど煮て大根がやわらかくなったら、芽キャベツ、砂糖、塩、こしょうを加えてさらに5分ほど煮る。



1人分

エネルギー
410kcal

塩分
1.2g

栄養学
メモ

牛肉

体内でつくることができない必須アミノ酸をバランスよく含む良質なたんぱく質が多いのが特徴。また、鉄分は豚肉よりも多く、貧血予防に効果的です。

減塩
ワザ

赤ワイン

赤ワインの風味が加わることで、食塩量を抑えても、味に深みとコクが生まれます。加熱すればアルコール分は飛ぶので、子どもやお酒が苦手な人でも安心です。

どこでもできる! 続けやすい!

楽しく筋肉トレーニング

監修: 藤本陽平(筋肉デザイナー/NSCA認定パーソナルトレーナー)

健康長寿に欠かせない「筋肉」。「衰えないようにするには」と思っている、負荷の大きい筋トレはなかなか長続きしないもの……。狙いを定めて筋肉を無理なく動かす「楽しく筋肉トレーニング」を毎日続けて、いつまでも動ける体を手に入れましょう。

お尻の凝りを改善!

かかとタッチ

リズムカルに左右のかかとをタッチ! 続けていくうちにお尻がキュッと引き締まるだけでなく、歩行がスムーズになるのを実感できるはず。



1→2を
リズムよく
10回繰り返す

足を肩幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。右脚を上げながら膝下を少し内側に向けて、左手で右かかとをタッチ。右脚を床に戻す。



左脚を上げながら膝下を少し内側に向けて、右手で左かかとをタッチ。左脚を床に戻す。



ここがポイント

立って歩くために欠かせないお尻の筋肉を意識。硬くなりがちなお尻の筋肉が柔軟になり、腰痛予防の効果も期待できます。

「美味しいもの」とはつかず離れず

年末から年度末は行事が多く、「美味しいもの」に接する機会も多い時期ですが、つかず離れず、健康を維持しながら、生涯楽しみたいものです。

飲食のコントロールは週単位で

忘年会・クリスマス・新年会と行事が続くシーズンに入りますが、行事食や外食は、普段の食事より高エネルギーになりがちです。そこで、行事食は大切にしつつ、1週間単位での調整を意識しましょう。

お酒は多い日で日本酒換算3合(ビールなら中ジョッキ3杯)以内、1週間に7合以内(女性はこの半分)が健康を守る飲酒量です。食べ過ぎたら翌日から1週間以内に、主食(ご飯など)や間食の量を減らして、総摂取エネルギー量を調整する習慣をもつと効果的です。

塩分量の調整もポイント

行事食や購入した食品は、日持ちのためにも、味の濃いものが多い傾向です。そこで、塩分を排泄しやすい食品も積極的に取り入れましょう。野菜や果物をたくさんとると、カリウムの働きで塩分を排泄できます。おススメは鍋料理。加熱してかさの減った野菜ならたっぷり食べられます。締めには栄養素のしみ出た汁で雑炊やうどんなども楽しめば、食品の栄養素を丸ごと利用できます。