



11月

栄養だより 2025 年 11 月号



前月の人気献立

ラーメン

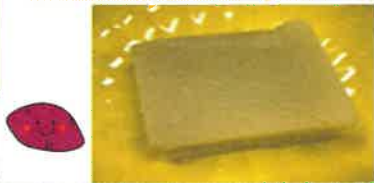


今年も当院自慢ラーメンの季節がはじまりました。
当院のラーメンはラーメンスープ・合わせ調味料と煮込んだ煮卵・とろっとやわらかいジューシーな焼き豚が手作りとなっております。お店に負けないラーメンはこの時期の人気献立です。
味噌・醤油味があります。



一人分の栄養量
エネルギー: 393kcal
タンパク質: 20.1g
脂質: 13.8g
塩: 2.1g

前月の季節限定デザート 芋ようかん



芋ようかんは季節限定のデザートです。
さつまいもの優しい甘みとようかん独特のなめらかな口当たりが人気の手作りデザートです。患者様から、「もう一つ食べたい。おいしかった」とお言葉をいただきました。

一人分の栄養量
エネルギー: 105kcal
タンパク質: 1.0g
脂質: 0.7g
塩: 0g

栄養一口メモ

これからの季節



ノロウイルスにご用心



ノロウイルスは、**季節的には秋口から春先**に発症者が多くなる冬型の胃腸炎や食中毒の原因ウイルスとして知られています。**低温低湿度**の環境になると空気中に浮遊しやすくなります。

また感染力も強く、集団感染が起こりやすいです。

しっかりと対策をして感染しないように気を付けましょう。



消毒
次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)で消毒しましょう。
※キャップ1杯(約5ml)の塩素系漂白剤(5%)を1ℓの水で薄めて作れます

症状

- 感染後、1～2日で発症する。
- 吐き気や嘔吐、腹痛、下痢が2～3日続く。
- 症状がなくなってからも1・2週間～1カ月便にウイルスが含まれる。

予防

- 手洗い**：外出から帰った時、トイレに行った後、調理の前は丁寧に手を洗う。
- 加熱**：食品や食材は中心部までしっかり加熱する
- 二次感染予防**：吐物などの処理をする際はマスク・ビニール手袋をつける。

感染経路

- 経口感染**：ノロウイルスに汚染された食品を**加熱不十分**で食べた場合に感染します。
- 接触感染**：感染者の**便や嘔吐物**に触れることによって感染します。
また感染者が排便後に**十分手を洗わず**に触れた**トイレのドアノブ**などを介しても起こります。
- 飛沫感染**：感染者の**嘔吐物が飛散**し、その**飛沫を吸い込む**ことで感染します。
- 空気感染**：感染者の便や吐物が乾燥し、空気中に漂うことで感染することがあります。

