

8月号

病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



毎日あついね

主催:一般社団法人 みんなの健康

発行:2024年8月1日

味賞  
夏の

コレステロールや  
中性脂肪が気になる方にもおススメ

鯵・えごま油に含まれる脂肪酸（オメガ3脂肪酸）は、コレステロール・中性脂肪を下げる働きが期待できます。また食物繊維を6.6g（1日目標量の1/3程度）含み、コレステロールを体外へ排出する手助けも！今が旬の鯵を使ったレシピ、ぜひお試しください。

監修:川崎幸病院 管理栄養士 佐野真由子



## 【材料 2人分】

(炊きあがり 5人分)	鯵（刺身用）… 120g
白米 … 1合	醤油 … 大さじ1強
もち麦 … 50g	みりん … 小さじ2
水 … 炊飯目盛1合+100ml	生姜 … 4g
	大葉 … 6枚
	オクラ … 4本
	長いも … 60g

(1人分) エネルギー: 378kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 3.6g  
糖質: 61g 食物繊維: 4.2g 塩分: 1.6g コレステロール: 34mg

- 炊飯器に白米と目盛1合までの水を入れ、もち麦とその2倍の水(100ml)を追加し、軽く混ぜて炊飯する。
- 鯵を5mm程度の薄切りにする(刺身用に切られたものでも可)。
- 醤油、みりん、すりおろした生姜を合わせ30分ほど鯵を漬ける。
- 大葉は千切り、オクラは茹でて小口切り、長いものは1cm角程度のさいの目に切っておく。
- もち麦ご飯(150g)に③(漬け汁ごと)とオクラ、長いもを彩りよく盛り付け、最後に大葉を添える。



## 【材料 2人分】

切り干し大根(乾燥) … 14g	すりごま … 小さじ2弱
にんじん … 30g	えごま油 … 小さじ1強
きゅうり … 20g	醤油 … 小さじ1
油揚げ … 1/2枚	上白糖 … 小さじ1

A

えごま油 … 小さじ1強  
醤油 … 小さじ1  
上白糖 … 小さじ1  
酢 … 小さじ2弱  
だし汁 … 小さじ1

(1人分) エネルギー: 97kcal たんぱく質: 2.8g 脂質: 5.6g  
糖質: 7.0g 食物繊維: 2.4g 塩分: 0.5g コレステロール: 0mg

- 切り干し大根は水で戻し、にんじん、きゅうりは千切りにする。戻した切り干し大根とにんじんをさっと茹でる。
- 油揚げはお湯にくぐらせ油抜きし、細切りにする。
- 野菜の水分をしっかり絞り、Aの調味料とよく混ぜる。味がなじむまで30分ほど置いておく。

# おう吐物の正しい処理方法

Stop  
家庭内  
感染

感染性胃腸炎（ノロウイルス等）にかかった人のおう吐物や便にはウイルスや菌が大量に含まれている可能性があります。感染の拡大を防ぐために以下のポイントを守って、『すばやく』『適切に』行う必要があります。

- ・処理する人以外は汚物に近づかないでください。
- ・おう吐物や便が乾燥するとウイルスが空気中を漂い、口や鼻から感染するので、乾燥しないうちに素早く行いましょう。

①

処理する際には窓を開け換気する。



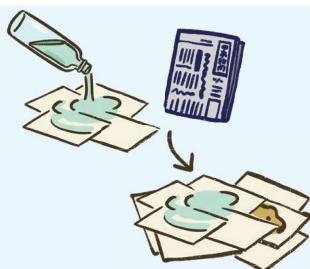
②

使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、大きめのビニール袋を広げておく。



③

おう吐物を濡れた新聞紙やペーパータオル等で覆う。



④

外側から内側に向けて面を覆うように、静かにふき取る。



⑤

0.02%に希釈した塩素液※で広範囲（半径2m）の壁・床を清掃し、その後水ぶきする。



⑥

03～05をビニール袋に入れ密閉する。  
できればビニール袋の中で0.1%に希釈した塩素液※に浸す。



⑦

手袋・エプロン・マスクの順で外し、石鹼と流水による手洗いを行う。



※塩素液は、業務用の次亜塩素酸ナトリウムや家庭用の塩素系漂白剤を水で薄めて作ります。製品ごとに濃度が異なるので、表示を必ず確認してください。

詳細はこちら  
をチェック



出典：厚生労働省 ノロウイルス対策  
監修：川崎幸病院 感染管理特定認定看護師 高橋由記子



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

