

# 2019年 愛こーぷ ご利用者の皆様へ 11月のおたより

ホームページアドレス

[www.i-coop-npo.org](http://www.i-coop-npo.org)

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば  
大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。



過ごしやすい秋から寒さの厳しい冬へと季節が移り変わっていく時期ですね。体調管理には充分にお気をつけください。

## ★11月のイベントや行事★

七五三(11月15日) 西の市(11月の西の日) 文化の日(11月3日) 勤労感謝の日(11月23日)  
ユネスコ憲章記念日(11月4日) ポッキー&プリッツの日(11月11日) 将棋の日(11月17日)  
ボジョレー・ヌーボー解禁日(11月の第3木曜日)



## 冬に多発するウイルス性の食中毒(11~2月がピークに！ノロウイルスの食中毒)

食中毒は夏に多く発生すると思われるがちですが、冬も注意が必要です。



冬に多く発生するウイルス性食中毒の代表的なものがノロウイルスで、年間を通して最も患者数が多い食中毒です。感染力が極めて強く、人から人へ感染して広がり大規模になりやすいので適切な対処が重要になります。

### 1 日常生活で気をつけるポイント :ノロウイルスから身を守るために

- ・帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後などこまめに石けんを使って指の間、爪の内側まで丁寧に手洗いをする。
- ・魚介類を調理するときなど、「生食用」と表示のないものは中心部分を1分間85度以上で加熱する。
- ・まな板やふきんなど台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒。(表示されている使用方法を確認する事)
- ・体調不良によるウイルスに対する抵抗力の低下を防ぐため、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調を管理する。

### 2 感染拡大を防ぐポイント :周りの人がノロウイルスによる食中毒の感染が疑われる場合の対処

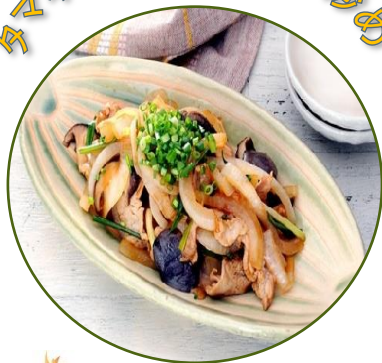
- ・便や吐いたものを片付ける時は、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密封し家庭用の塩素系漂白剤などの消毒液を加えて捨てる。
- ・汚れた床や家具、衣類、調理具、食器等は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒。(表示されている使用方法を確認する)
- ・処理後は自分の手を丁寧に洗いましょう。



## 11月の簡単レシピ

殺菌・解毒作用に優れたタマネギ、免疫力アップに効果のあるキノコ、ビタミンB1が豊富で疲労回復してくれる豚肉の炒め物です。

### タマネギと豚肉の香り炒め



#### <材料>(4人分)

タマネギ	2個
豚肉薄切り	200g
ニンニク	1片
生シイタケ	4枚
細ネギ	1/4束(6~8本)
サラダ油	適宜

#### 調味料A

トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	小さじ2
片栗粉	小さじ2

#### 作り方

- 1 タマネギは厚さ5mmの半月切りにし、豚肉は一口大に切る。ニンニクは薄切り、生シイタケは斜めそぎ切りにして、細ネギは2本分を小口切り、残りを3cmの長さに切っておく。調味料Aは合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油、ニンニクを入れて炒め、香りが出たら豚肉を入れて炒め、焼き目がついたらいったん取り出す。
- 3 2のフライパンにタマネギ、生シイタケを入れてしんなりするまで炒め、豚肉を戻し、3cmに切っておいた細ネギを加えて軽く炒め合わせ、最後に調味料Aを加えて、さっとからめて仕上げる。  
器に盛り、小口切りの細ネギを散らす。