



★お知らせ★

トレーに私物を乗せて
下膳しないで下さい。

(フタ、湯のみ、など)

★今月の行事食★

1日 誕生日祝食

(お赤飯がです)

15日 七五三

(千歳飴がです)

※食種により異なります。

みりよく
食材の“味”力！

にんじん



にんじんは、**ビタミンA**が豊富に含まれています。一般的に食べられている西洋種のにんじんの赤は、主に**βカロテン**です。**カロテン**は、体内でビタミンAに換わり、体の抵抗力や免疫力を高めたり、粘膜や皮膚・角膜などの角化防止などの生理作用をもちます。

また、**βカロテン**は、**抗酸化作用**（ガン化させる活性酵素を抑制する働き）があります。

他にも、**食物繊維**を多く含んでいます。にんじんには、**ビタミンCを破壊する酵素**(**アスコルビナーゼ**)を含んでいるため、レモン汁や酢を加えると酵素の作用が止まります。

ノロウイルスによる食中毒って！？

Q ノロウイルスって？

A 特に冬季に流行し、手指や食品を介して、経口で感染します。人の腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛などを起こします。

Q どんな食品で食中毒になるの？

A ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝が原因として挙げられますが、食品から直接ウイルスを検出する事が難しいため、原因食品が特定できていません。ウイルスに感染した人を介して食品が汚染されてしまうケースも多いとされています。特に吐物等の不完全な処分による二次感染が多いので十分注意しましょう!!

Q 二次感染の予防方法は？

A 食品を中心部までしっかりと加熱しましょう。特に、抵抗力が弱い方は、火をよく通すように注意しましょう!!また、よく手洗いをしてウイルスを口に入れないように注意しましょう。

