えいよう通信

平成２３年
１１月号

獨協医科大学病院
栄養部

みかんの効果

● みかんには、風邪予防・疲労回復に効果的なビタミンCが多く含まれています。これは、抗ストレスホルモンのアドレナリンの生成を助け、ストレスを緩和する作用もあります。
また、βクリプトキサンチンというみかんに含まれるオレンジ色の色素には、がんの抑制効果があります。

● 他にも、ビタミンAやカリウム、食物繊維（みかんの袋やスジに）も豊富に含まれています。

お知らせ

毎日多くの私物が下膳されています。再度お膳の上に私物がないか確認してから下膳しましょう。

他にβクリプトキサンチンを含む食品

デコポン

ビワ

桃

みかんは袋ごと食べてこそ、健康に良い栄養素を摂取できるのです。
ただし、風邪をひいたからと言って食べ過ぎると体を冷やしてしまいます。
１日２～３個が適量でしょう。

ノロウイルスによる食中毒とは？

秋から冬にかけて流行する(カキなどの貝が旬を迎えることも影響)ノロウイルスはヒトからヒトへの感染力も非常に強いウイルスです。

＜特徴＞

●吐き気、嘔吐、下痢を主症状とする胃腸炎を起こす

●カキなどの二枚貝の生食による食中毒が良く知られている

＜感染経路＞

1、ウイルスに汚染された貝類を、生あるいは十分過熱しないで食べた場合

2、調理台や調理器具がウイルスに汚染されていたり、ウイルスに感染した人が食品を取り扱うことにより、二次的に汚染された食品を食べた場合

3、感染者を看病したり、患者の嘔吐物、便などからの直接感染

＜予防方法＞

①手洗いが大切
食事前やトイレの後などせっけんを使ってしっかりと洗いましょう

②しっかり加熱
食品の中心温度が85℃1分以上になるようにしっかり熱を通して食べましょう

③二次感染を防ぐ
下痢などの症状がある人は、食品を取り扱う作業を控えましょう