

## ～10月イベント実施内容・行事食～

- ◆ 野菜バイキング  
7日 東6病棟 ・ 20日 しおさい病棟 ・ 21日 東7下病棟
- ◆ デザートサービス  
14日 東5病棟
- ◆ おやつサービス  
28日 東1病棟
- ◆ 31日 ハロウィン  
かぼちゃプリン・低カロリーチョコプリンを提供

シールを作成して、  
ハロウィン仕様に♪



## ～栄養管理室農園～

栄養管理室の前の畑では、  
ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコを栽培中



院内の床屋さんに、ご指導頂きながら栽培しています。  
収穫出来たら、野菜バイキングにて提供予定です。

ブロッコリーは通年出回っていますが、  
おいしい時期は11月～3月です。  
カロテン、ビタミンCが豊富に含まれ、  
「スルフォラファン」という成分には抗酸化作用と  
解毒作用があると注目されています。

ビタミンCは水に溶けやすいので、  
蒸す(電子レンジでも可)調理法がお勧めです。  
ブロッコリーは茎にも栄養素が含まれていますので、  
皮を薄く剥いて、茎も捨てずに食べましょう。

## ～ノロウイルスに注意！～

ノロウイルスによる食中毒は、主に冬場に多発し、  
10月頃から流行が始まり12月～1月にピークを迎えます。

手指や食品等を介して感染し、人の腸管で増殖、  
激しい嘔吐や腹痛等の症状を起こします。

乾燥に強く、液中でも長時間生存が可能で、感染力が  
強く少量のウイルスでも感染・発症するのが特徴です。

今年は、すでに新型のノロウイルスによる食中毒が発生し、  
大流行の兆しをみせていますので、特に注意が必要です。

ノロウイルスによる食中毒を予防するためには、  
『手洗い』が基本です。

トイレの後、嘔吐物・排泄物などの処理後、食品を取り  
扱う直前、外出から戻った時、ゴミなど汚れたものに  
触った時など石鹸を使い、しっかりと手洗いを行いまし  
よう。

ノロウイルスの大きさは細菌に比べ  
1/30～1/100と小さいため、  
手のしわに深く入り込みます。  
手洗いが不十分になりやすい箇所を  
特に意識して洗うことが大切です。



最も不十分になりやすい部位  
不十分になることが多い部位  
不十分になることが少ない部位