

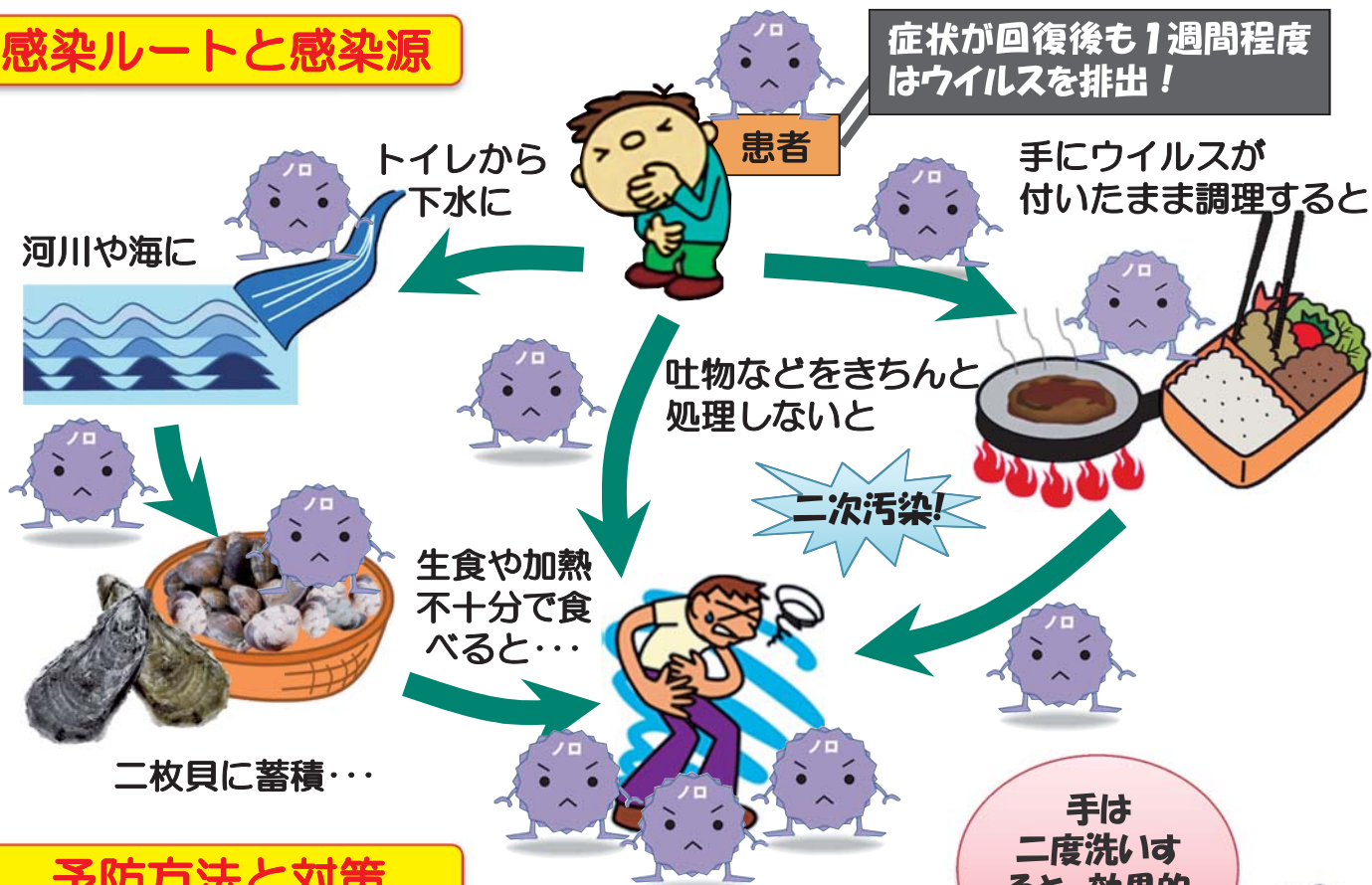


## ◆ノロウイルスに注意しましょう◆

ノロウイルスによる食中毒は、特に冬場に多発し、患者数も多くなる傾向があります。正しい知識を持って、しっかりと予防しましょう。

### ノロウイルスには、消毒用アルコールは効果がありません!

### 感染ルートと感染源



### 予防方法と対策

- 調理前や二枚貝を触った後は、石けんでよく手を洗いましょう。
- 生で食べる野菜や魚介類などは、水で十分に洗いましょう。
- カキなどの二枚貝や加熱が必要な食品は、中心温度が85~90℃以上で90秒以上となるよう、十分に加熱しましょう。

### 対処方法

- 患者のおう吐物や便には大量のウイルスが含まれ、感染源となりうるので、処理する人は使い捨て手袋やマスク、エプロンを着用しましょう。
- おう吐物等の入った袋には、次亜塩素酸ナトリウム液を入れると良いです。
- おう吐物が付着した床とその周辺は、次亜塩素酸ナトリウム液を染みこませた布やペーパータオルなどで浸すように拭き、その後、水拭きをします。
- 詳しくは県ホームページをご覧ください。



(QRコード)

手は二度洗うと、効果的です!



### 次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

0.02%液

塩素濃度 5%の  
塩素系漂白剤・消毒薬



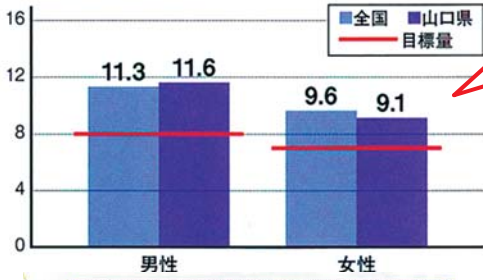
ペットボトルのキャップ  
1杯弱 (4cc)



水  
500ml  
ペットボトル  
2杯 (1ℓ)

山口県では、県民の健康寿命延伸に向け、減塩対策に取り組んでいます。  
健康な毎日を過ごすため、「減塩ライフ」をはじめませんか。

食塩摂取量(20歳以上 1人あたり1日)  
平成24年度国民健康・栄養調査



山口県民の食塩の1日の摂取量は、健康を維持するために国が定めた目標値よりも高い状況です。



## 減塩のポイント

1. 食塩量が少ない食品を選ぶ
2. 酸味や香辛料、香りを利用
3. 低塩の調味料を使用
4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」
5. 漬物・汁物の量に注意
6. 外食や加工食品の摂り過ぎに注意

食塩摂取目標量  
成人男性 8.0g未満/日  
成人女性 7.0g未満/日  
(日本人の食事摂取基準[2015年版])

## 減塩レシピ

山口県栄養士会考案

### 減塩だし 食塩相当量/0.29g

#### 材料

水 800ml  
かつお節 15g  
昆布 6g



#### 作り方

- ① なべに水を入れ、昆布を入れて火にかける。
- ② 沸騰してきたらしばらく煮て昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- ③ 再び沸騰してきたら火を止め、かつお節が沈むまでそのまま冷ます。
- ④ ペーパータオルでこす。

### サラダうどん 食塩相当量/2.7g

#### 材料(4人分)

細うどん(ゆで)	4玉	調味液	
わかめ(もどし)	60g	だし汁	カップ3/4強
にんじん	40g	しょうゆ	大さじ2.5
生しいたけ	40g	みりん	大さじ2.5
ツナ缶	80g	小ねぎ	2~3本
いりごま	8g	青しそ	6枚



#### 作り方

- ① 細うどんはさつとゆでて水洗いし、ざるに上げて水切りをする。
- ② わかめは戻して湯通しし、一口大にカットする。にんじん、生しいたけはゆでて繊維切りにする。ツナ缶は油をきっておく。
- ③ 小ねぎは小口きり、青しそは繊維切りにする。
- ④ ①②を盛り付け、③の小ねぎと青しそを飾る。
- ⑤ いりごま、ごま油(大さじ1)、調味液を混ぜ合わせ、④にかける。

### 元気っチャ! やまぐち減塩ライフ 応援サポーター大募集!

(やまぐち健康応援団)

社会全体で減塩に向けた取組を推進するため、県と一緒に減塩対策に取り組んでいただける店舗や施設、事業所、団体等を募集しています。

#### サポーター特典

- ① 県ウエブサイト等でのPR
- ② 普及啓発グッズの配布(ステッカー、広報リーフレット等)
- ③ 応援サポーターロゴの使用

#### 登録方法(手順)

- ① 取組開始 → ② 登録申請書提出 → ③ 内容の確認 → ④ 登録証交付

#### お問い合わせ先

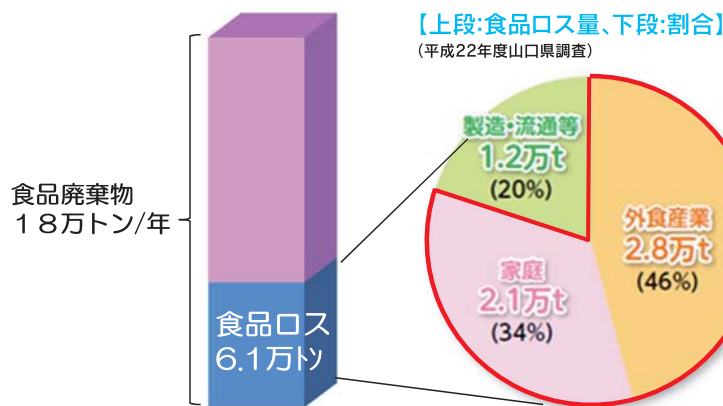
山口県健康増進課健康づくり班  
TEL 083-933-2950

## やまぐち食べきり運動 ~おいしく、ぜんぶ、たべちゃろう~

### 食品ロスとは?

- 食べ残しによる廃棄
- 過剰除去(皮のむきすぎ等)による廃棄
- 規格外食品(凹んだ缶詰等)、過剰在庫品等の廃棄

### 山口県の食品ロスの実態



4.9万トンは、家庭や飲食店等のくらしに身近なところから出ています!

### 『やまぐち食べきり協力店』を利用して外食時の食品ロスを減らしましょう!

食品ロスの削減の取組を実践する旅館・ホテル、飲食店を『やまぐち食べきり協力店』として登録する制度です。

### ●宴会での食べ残しも減らしましょう! ~幹事の心得~

- 参加者の性別や年齢、好みなどをお店に伝え、適量を注文しましょう。
- 開始後30分、終了前10分など、席を立たずにしっかり食べる時間を作りましょう。
- 料理がたくさん残っているテーブルから、少ないテーブルへ料理を分けましょう。
- 幹事さんは宴会中に「食べ残しや飲み残しのないように!」と声をかけましょう。

