

いつもご利用ありがとうございます。
 11月に入り、寒さも本格的になってきましたね。
 温かい飲み物を飲んだり湯船に長めに浸かったりと、ご自身の
 身体を冷やさないようにしていきましょうね！
 今回は「冬の食中毒」を取り上げたいと思います。



～冬に多発するウイルス性の食中毒～

食中毒というと、夏場に多く発生する病原菌性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するものは「ウイルス性食中毒」。代表的なものがノロウイルスです。ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、発端は食中毒であっても、ヒトからヒトへ感染していきます。

・ノロウイルスの原因食品
 牡蠣・アサリ・シジミなどの二枚貝があげられます。ですが、食品だけではなくヒトや食器などからも経路して広がっていくので注意が必要です。



・ノロウイルスの予防法
 1：日常生活で気をつけるポイント
 帰宅直後、調理前後、食事前、トイレ後など、こまめに手洗いをしましょう。
 また、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度以上で加熱していきましょう。普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを充分にとって体調管理をしましょう。

2：食生活で食中毒を予防しましょう
 ウイルスに対する抵抗力、免疫力をアップさせる食生活を心がけましょう。
 食中毒から身を守る食事のポイントは下記、ご参照ください！

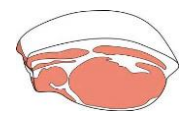
- ・多品目の食品を1日3回の食事でバランスよく食べましょう。
- ・ヨーグルト、オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的にとり腸内環境を整えましょう。
- ・玉葱、梅干などの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう。



～たまねぎと豚肉の香り炒め～



- ＜材料＞ 四人分
- ・たまねぎ 2個
 - ・豚肉の薄切り 200g
 - ・にんにく 1片
 - ・生シイタケ 4枚
 - ・細ねぎ 1/4束
 - ・サラダ油 適量
- A：・トマトケチャップ 大匙1
 ・ウスターソース 大匙2
 ・醤油 大匙1
 ・砂糖 小匙2
 ・片栗粉 小匙2



- ＜作り方＞
- 1：材料全てを好みの方法で切る。Aを全て合わせておく。
 - 2：フライパンにサラダ油、にんにくを入れて炒め、香りが出たら豚肉を入れる。焼き目がついたら一旦取り出す。
 - 3：2のフライパンにたまねぎ、生シイタケを入れてしんなりするまで炒め豚肉を戻し、細ねぎ調味料を加えて絡める。

楽トレfit フィット ってご存知ですか??

今話題のフィットネス商品が購入できる
 通販サイト！プロ達が選んだグッズをお手軽に
 購入できます！インターネットから
 「楽トレfit」と検索し、アクセスして
 みてください！



これであなたも「腹筋美人」に！



- 【Dr.ダイエット会員】
- ・神戸 西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo 月4回…8,640円(税込)
 - ・ホテルセトレススポーツクラブVivo 月8回…15,552円(税込)
 - ・スポーツクラブVivo in ヒューイット甲子園 月12回…20,736円(税込)
 - ・Bears大日 スポーツクラブVivo 1回体験可能(有料)
 - ・Vivo Bearsi 豊中(女性専用ヨガスタジオ)
 - ・ロイヤルオークホテル スパ&ガーデンズ(提携受託店舗)