



保 健 師 だ よ り



青森県では、平成26年度から給食や家庭での健康的な食生活の実現、子どもの頃からの減塩による健康寿命の延伸および県産農林生産物などの付加価値づくりによる生産者所得の向上にむけて、「味感（みかん）を育む『だし活』事業に取り組んでいます。

全国初! 「だし活」始動!!

和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことから注目されている、「だし」。
だしのうま味には、塩味による味付けを補い、食材の持つおいしさを引き立てる役割があることが知られています。また、だしのうま味と風味は、より一層料理をおいしくします。
この「だしの力」を活用して、減塩を推進する活動「だし活」が、ここ青森県から動き出しています。



だしのうま味で味付けすれば、おいしく無理なく減塩できて、生活習慣病の予防や食育につながります。
煮干しや焼干し、昆布、ホタテなど、農林水産物が豊富な青森県には、おいしいだしの出る食材がたくさんあります。ご自身やご家族、大切な方の未来の健康のために、毎日の生活に「だし」を積極的に取り入れていきましょう。

【青森県農林水産部総合販売戦略課】

冬は特に注意! ノロウイルス感染症対策は万全ですか?

ノロウイルスは、冬季から春先を中心に発生する感染性腸炎の原因となるウイルスです。感染経路や予防法など、ノロウイルスに関する正しい知識を身につけて予防しましょう。

◆主な症状◆ 嘔吐（おうと）、下痢、発熱
(感染しても発症しない場合や軽いかぜのような症状の場合もあります)

◆潜伏期間◆ 感染から発症まで1～2日

◆発生時期◆ 11月から3月の冬季にかけて多く発生

◆感染経路◆ 主に食品や人を介した経口感染

◆基本となる5つの対策◆

1. 徹底した手洗い
2. 汚物の処理
3. 環境の清浄
4. 健康管理
5. 食品の加熱調理

●●○消毒には塩素系漂白剤か熱湯を○●●○

消毒には、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）を使用するか熱湯で消毒（85度以上で1分間以上）しましょう。

◆消毒液の作り方◆

次亜塩素酸ナトリウムは、ハイターやブリーチなどの家庭用塩素系漂白剤として市販されています。ノロウイルスに消毒用エタノールなどは効果がありません。

濃 度	方 法	使用する場所
約0.1%	原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）+水500ml	おう吐物や便
約0.02%	原液10ml（ペットボトルのキャップ2杯）+水2,000ml	ドアノブ、手すりなど

○きれいに洗浄したペットボトルを使うと便利です。

○使用する際は「使用上の注意」を確認し、必ず換気しましょう。