

## 給食だより

令和7年12月1日発行



豚肉のすき焼き風煮

## 材料(作りやすい量)

・豚肉	300g
・焼き豆腐	1パック
・白菜	1/4本
・玉ねぎ	1個
・えのき	1袋
・ねぎ	1本
・しらたき	180g
・みりん	大さじ3
・砂糖	大さじ2
・醤油	大さじ4
・油	大さじ1

- ① 焼き豆腐を2cm程度、玉ねぎは薄切り、白菜は食べやすい大きさのそぎ切り、えのきたけを2cmくらい、ねぎを斜め切り、しらたきを適当な大きさに、肉も食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋に油を入れ、材料を中火で炒める(焼き豆腐は最後)
- ⑥ 全ての調味料を入れて煮る。野菜の水分で汁が増えて、全体に味がしみ込むまで蓋をして煮る

## ウイルス対策は「手洗い」、あなたの手洗いは何秒？

空気が乾燥する冬場は、インフルエンザやノロウイルスなど、ウイルス性の感染症が流行しやすい時期です。

これらの感染症を予防するうえでとても大切なのが「手洗い」です。

みなさんは普段、手洗いに何秒かけていますか？

手洗いの「秒数」と「ウイルスの落ちやすさ」には、しっかりとした関係があります。

## 手洗いの時間・回数による効果

手洗いの方法	残存ウイルス数(残存率)*
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個(約1%)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、流水で15秒すすぎを2回繰り返す	約数個(約0.0001%)

\*:手洗いなしと比較した場合

出典  
森功次他:感染症学雑誌, 80:496-500, 2006  
<http://journal.kansensho.or.jp/Disp?pdf=0800050496.pdf>

National Institute of Health Sciences  
国立感染症研究所

## おすすめの手洗い方法

「ハンドソープを使って10秒もみ洗い → 流水で15秒すすぐこれを2回繰り返す」と、とても高い効果が得られることが分かっています。

そこまで時間がとれない、毎回はできない、という時でも、

・ハンドソープでしっかり洗うこと

・15秒かけて流水ですすぐこと

この2つを意識するだけでも感染予防に役立ちます。

ふと、自分の手洗いが何秒か数えてみました。食事の準備前は時間をかけて洗っていますが、それ以外は5秒くらいでした。

ウイルスを運ぶのはあなたの手です。石鹸がなくても15秒洗い流すと1/100個までウイルスを落とす事ができます。いつもより長めの手洗いを心掛けましょう。



もう一度お聞きします。

あなたの手洗いは何秒ですか？

あと10秒追加が必要ではないですか？



佐久川 大  
管理栄養士

質問募集中です！



LINE公式アカウント



@kantan\_recipe



Instagram