



寒さが増して朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。今回は、身体が温まる地域の鍋料理紹介と感染症対策についてです。
みなさんは、**正しい手洗い**を実践できていますか？**こまめな手洗い**で**感染予防**をしていきましょう！

①手洗い **正しい手の洗い方**



《洗い残しが多い部位》



洗い残しに注意！

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の予防啓発資料より抜粋

【正しい手洗いのポイント】

★よく泡立てた石けんで洗う！目安は60秒！

★流水で十分にすすぐ！目安は15秒！

★手指の水分を清潔なタオルはまたは使い捨てペーパータオルで拭き取ってから手指消毒液を使用する。

!! 水分が残ったまま消毒液を使用すると殺菌効果が薄れてしまいます。

手指に残存する菌を洗い流すことが大切



手洗い

頻繁に手洗いをすると手指の油分が落ちて乾燥します。
ハンドクリームなどで保湿することも大切です。

手洗いの方法	残存ウイルス数 (手洗いなしと比較した場合の残存率)
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 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個(約 0.001%)

出典：森功次他：感染症学雑誌,80:496-500,2006



今は暦の上では、立冬となり冬です。冬は、外気が寒いので温かいものが食べたくありませんよね。この季節の定番と言えば、おでんもいっけとお鍋ですね！お鍋料理は、たんぱく質豊富な肉類や魚介類、ビタミン、ミネラル豊富な野菜類などいろいろな食材を一度に食べることができます。

最近は、鍋用スプーンも既製品で様々な種類があり、一人分も簡単に作ることができます。鍋のメに麺類やごはんを入れれば炭水化物も摂取でき、1品でバランスのとれた満点料理です！

地域の特産物を使用したいろいろなお鍋料理がありますよ。
郷土料理は、その地域の風土を感じることができます。



石狩鍋（北海道） きりたんぼ鍋（秋田県） 芋煮鍋（山形県） せり鍋（宮城県）

