

第1回輝け！健康県ちば宣言 作品募集

〓 明日の健康への道しるべ 〓

箱7号「第1回輝け！健康県ちば宣言」係

テーマ あなたの健康に
対する思いを表現してみよう！

募集部門

「川柳部門」「写真部門」
「絵手紙部門」

募集カテゴリー

一般（高校生以上）
ジュニア（中学生以下）
応募資格 県内在住・在勤

在学されている方
応募方法 郵送（川柳・絵手紙はハガキ、写真は封書で）

募集期間 1月7日（金）まで
各賞 千葉県知事賞、各協賛団体賞

応募先
〒260-8691
日本郵便千葉支店私書

◆問い合わせ

健康県ちば宣言プロジェクト推進協議会事務局

Email
kenkouchiba@chiba100.net

ノロウイルスにご注意ください！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、秋から冬にかけて増加します。ノロウイルスに対する知識を身につけ、感染を予防しましょう。

ノロウイルス感染

- ・汚染された二枚貝を生や加熱不足で食べた場合
- ・感染している食品取扱者が調理したために汚染した食品を食べた場合
- ・感染している人の便や吐物に触れた手などから感染する場合

予防のポイント

- ・調理の前や食事の前、トイレの後などには、手を十分に洗いましょ。
- ・食品を加熱する場合は、中心部までしっかりと加熱しましょう。
- ・下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り

扱う作業をしないように
しましょう。

- ・便や吐物の処理には、ゴム手袋やマスクを着用し、処理後の床や患者が触れた場所等は、適切な濃度の塩素系消毒剤で消毒しましょう。

※ノロウイルスによる胃腸炎の主な症状は嘔吐・下痢・腹痛などです。これらの症状がある場合は、早めに医療機関へ受診しましょう。

手作り料理を食卓に！ ☆さわやかヨーグルトサラダ☆

材料：（4人分）

- レタス 4枚(120g)
- きゅうり 1本
- トマト 1個
- カリフラワー 150g
- プロセスチーズ 60g

A【ドレッシング】

- ヨーグルト 60g
- マヨネーズ 大さじ1/2(7g)
- 塩 ふたつまみ
- こしょう 少々
- 玉ねぎのみじん切り 大さじ1/2(5g)
- パセリのみじん切り 1/4枝分
- おろしにんにく 耳かき1杯程度
(1人分92kcal、カルシウム136mg、食塩0.6g)



作り方

- ①レタスはちぎり、きゅうりとトマトは乱切り、カリフラワーは小房に分けてゆでる。チーズは食べやすく切る。
- ②Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③器に①の材料を盛り合わせ、②のドレッシングをかける。

☆あと味すっきりのだレッシングは、香味野菜がおいしさのアクセントに！

町食生活改善協議会