



今月のテーマ

## 手洗いとアルコール消毒について

☆適切な手洗いとは☆

### 丁寧な手洗い2回で100万個のウィルスが数個に激減！！



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウィルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回 繰り返し	約0.0001% (数個)

(森脇次郎：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)



### 手洗いの5つのタイミング

- ① 公共の場所から帰った時
- ② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ③ 食事をする前と後
- ④ 病気の人へのケアをした時
- ⑤ 外にある共有の物に触った時 (例：お金、手すり、公共の遊具等)

参考：厚生労働省ホームページより

☆手指をアルコール消毒する場合☆

### 手指消毒の手順

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」



参考：厚生労働省 災害時における避難所での感染症対策

アルコール消毒は手を石鹸で洗えない時の代替手段です。



☆手のケアを忘れずに☆

手洗いや消毒で手が荒れてしまいます。ハンドクリームを使用するなど、手のケアを忘れないで下さい。



#### ■緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX(082) 256-7176

#### ■緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2) TEL (082) 567-4910 FAX (082) 567-4911





# 「おうちカフェ ～ガパオライス～」



なかなか外出ができない今、  
自宅でアジアンカフェ気分  
を味わってみては？

## 材料 2人分

鶏又は豚ひき肉	200 g
パプリカ (赤・黄)	各1/2個
玉葱	1/4 個
オイスターソース	小さじ2
① ナンプラー (又は醤油)	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
油	適量
にんにく (お好みで)	1個
鷹の爪 (お好みで)	1本
スイートバジル	適量
もち麦入りごはん	各茶碗1杯
卵	各1個



## 作り方

- ① 玉葱、パプリカを1cm角でカットする。
- ② フライパンに油をひき、みじん切りにカットしたにんにく、鷹の爪を炒め香りがしてきたらひき肉、玉葱を炒めて火が通ったらパプリカを入れて炒める。
- ③ ①を入れて味をつけ、ちぎったバジルを混ぜる。
- ④ 目玉焼きをつくる。
- ⑤ お皿にご飯を盛り付け、③をかけて目玉焼き、バジルを添えてできあがり  
季節の摂りたての筍ステーキを添えて・・・

ガパオライスはタイ料理の定番で、簡単にできたんぱく質もしっかり摂れ、甘めにつくれば子供でも食べやすい料理です。季節の野菜を入れてフライパン一つでできます。なかなか外出のできない今、休日のランチタイムに自宅でタイ料理はいかが？

### 5月の旬の食材



アスパラ



たけのこ



新じゃが



グリーンピース



タラの芽



甘夏



鯷



初鯉