

新型コロナウイルス感染予防で、手洗いの重要性が再認識されています。また、これからインフルエンザやノロウイルスが流行する時期を迎えます。もう一度手洗いの方法と効果について見直してみましょう。

**手洗いでウイルスを取り除く**

私たちの身の周りには、目には見えませんがウイルスや細菌がたくさんいます。それらは、手を介して口や鼻から体内に入り込むことが多いのですが、手に付いたウイルスは、適切な手洗いにより洗い落とすことができます。ウイルスが体に入ってしまう前に取り除くことで、感染を防ぐことができます。食中毒を予防する「手洗い」は、新型コロナウイルスをはじめ、インフルエンザやノロウイルスの感染予防にとっても有効です。

**適切な手洗い方法**

汚れがのこりやすい部分に気をつけて、①から⑥までと流水によるすすぎをおよそ30秒かけて手洗います。



**汚れが残りやすい部分**

指先(ツメの周り)、指の付け根、親指、手首などが汚れが残りやすい部分です。手のしわの部分、手荒れ、キズにも細菌がいます。

**ウイルス除去率を高める2度洗い**

調理する直前や食事の前、トイレの後などは、手洗いによるウイルス除去効果をより高めたいものですね。そんな時、有効なのは「2度洗い」です。ハンドソープでのこすり洗いの時間を長くして効果を高めようとするよりも、こすり洗いの時間はそのまま一度すすぎ、もう一度ハンドソープでのこすり洗いからくり返す「2度洗い」の方が、ウイルス除去率が高いという調査結果があります。  
(国立医薬品食品衛生研究所調べ)

**手洗いの時間・回数による効果**

手洗いの方法	残っていたウイルス数
手洗いなし	約1,000,000個
流水で15秒手洗い	約10,000個
ハンドソープで10秒こすり洗い後、流水で15秒すすぐ	約100個
ハンドソープで60秒こすり洗い後、流水で15秒すすぐ	約10個
(ハンドソープで10秒こすり洗い後、流水で15秒すすぐ) × 2	約数個

出典 森功次他、感染症学雑誌、80 496-500 2006

**検査センターでの手洗い実験**

手洗いの大切さを学んでいただくために、検査センターでは、「手洗い実験」を定期的実施しています。

この実験では、専用のローションと特殊なライトで、手のどの部分に洗い残しがあるのかが、目で見て分かるようになっています。参加者からは「自分の手洗いの弱点を知ることができ、今後は気を付け丁寧に手洗います」といった感想をいただいています。光っているところが洗い残しです。



組合員さんに  
教えていただきました

**わが家のいち押し!**



cc-op ミックス  
キャロット  
125ml×12  
本体価格 760円  
税込価格 820円  
次回予定 毎週

**ミックスキャロットピラフ**

お米3合に、ミックスキャロットを炊飯器のメモリ3合のところまで入れます。みじん切りにした人参、玉ねぎ、5mm角に切ったベーコンを加え、コンソメを入れ、バター少々も入れて炊きます。冷凍コーンや、その時ある野菜を細かく切って入れたりもします。  
可児市 桜子さん



cc-op 柚子こしょう  
50g  
本体価格 280円  
税込価格 302円  
いつでも注文カタログ

**もやしでお手軽、常備菜**

もやしをレンジで加熱し、そこにツナを加え、らくらくかんたん酢漬け酢(内掘醸造)をひとまわし。だししょうゆと、柚子こしょうを少々入れて混ぜれば、常備菜のできあがり。  
岐阜市 ひとみちゃんさん



S&B  
シナモン(パウダー)  
12g  
本体価格 148円  
税込価格 159円  
いつでも注文カタログ

**バナナ春巻き**

春巻きの皮にバナナを並べ、そこにシナモンをひと振り。それを、くるくる巻いてオーブントースターで軽く焼いたら出来上がり。甘い香りで、子どものおやつにピッタリです。  
郡上市 ねこ娘さん



S&B  
ガラムマサラ  
(辛みスパイス)  
13g  
本体価格 218円  
税込価格 235円  
いつでも注文カタログ

**ガラムマサラ焼きそば**

焼きそばを、ウスターソース、トンカツソース、しょうゆ、ガラムマサラで味付けします。ガラムマサラはカレー以外にも使えますよ。  
大垣市 TOMATOさん

**スパイスコラム** エスビー食品株式会社より、スパイスを使うコツを教えてくださいました。

辛味を加える  
「唐辛子」「ガラムマサラ」

唐辛子は香り、辛味が油に溶けやすいため、油と一緒に使います。ガラムマサラを調理中に使用する際も、唐辛子と同じように油と一緒に使います。また、料理を食べる際に少しずつ、適量を振りかけ香り、辛みの調整をすることができます。



料理に香りを加える  
「バジル」

生のバジルも乾燥バジルも香りが飛びやすいため、手早く調理しましょう。乾燥バジルは最後に振りかけて、香りを足すのもおすすめです。



肉の臭みを消したり、風味を加える「ローレル」

葉は煮込みの際に入れ、煮込んだら取り出します。パウダーは、肉などを焼く前にすりこんで使います。



お菓子にもお料理にも幅広く使える「シナモン」

パウダーは、砂糖との組み合わせが相性抜群。ですが砂糖がなくても、シナモンの甘い香りで無糖の物足りなさを補ってくれる『減糖効果』も!スティックタイプは、スープや飲み物に香りを移して使います。ドリンク類に入れるときは手で折って入れましょう。また、シナモンスティックをコーヒーなどのマドラー代わりに使用してもオシャレですね。



あなたのギモンに  
お答えします

**Q** 懐中電灯に入れっぱなしにしていた乾電池が液漏れしました。なぜですか?



**A** 乾電池の「過放電」によるものです。電池は、使用中に発生するガスを吸収する構造になっています。電池がなくなり、機器が動かなくなった後も電池をそのままにすると、電池がさらに放電する過放電を起こし、発生したガスのために乾電池内部の圧力が上がり、安全弁が開いてガスと一緒に電解液が放出されます。アルカリ電池とマンガン電池の混合利用、新しい電池と古い電池の混合利用も過放電の原因となります。使わない機器の乾電池は、抜いておきましょう。



わたしの  
ひとこと

人生、お産以外入院をしたことなかった私ですが、数ヶ月前より透析生活になりました。当たり前で過ごした毎日の生活が、いかにすばらしかったかをつくづく感じ、今は皆への感謝で1日1日を大切に生きています。| 本巣市 K・Kさん |

新聞を1/16の大きさに切って、流しの出窓のところに立て置いておき油拭きに使っています。  
| 可児市 ピンポン好きさん |

わたしの  
ひとこと

