

いただきます。

R4.2



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元氣と食事のマメ情報をお届けします。

ノロウイルスによる感染性胃腸炎・食中毒とはどのような病気でしょう。

年間の食中毒の患者数の約半分はノロウイルスによるものですが、うち約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の集団発生例の多くはノロウイルスによると考えられます。

ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、おう吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。ノロウイルスは、感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。

特に子どもや高齢者は重篤化することがありますので特にご注意ください。また、ノロウイルスにはワクチンがなく、治療は輸液などの対症療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。

ノロウイルスはどのような場合に感染するのでしょうか。

感染経路には、主に①人からの感染と、②食品からの感染があります。

① 人からの感染

患者の便やおう吐物から人の手などを介して二次感染する場合 家庭や施設内などでの飛沫などにより感染する場合など

② 食品からの感染

感染した人が調理などをして汚染された食品を食べた場合ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝などを食べた場合など

ゑま

ノロウイルスの予防

ノロウイルスについてはワクチンがなく、また、治療は輸液などの対症療法に限られます。従って、皆様の周りの方々と一緒に、ご家庭などでできる予防対策、3つのポイントを徹底しましょう！

① 「手洗い」をしっかりと！

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんでよく洗い、流水で十分に流しましょう。

② 「人からの感染」を防ぐ！

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便やおう吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。

ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や高齢者の下痢便やおう吐物に大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

③ 「食品からの感染」を防ぐ！

加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう

二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品の場合、ウイルスを失活させるには、中心部が85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要とされています。

調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔に

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗いましょう。

熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱消毒が有効です。

参考文献：内閣府

食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。

楽しみながら、考えてみてくださいね！

特徴は・・高級魚です。肝も食べられます。

煮つけでも、塩焼でも、唐揚げでもおいしい。

旬は、12～3月まで。

ヒント・赤〇〇、黒〇〇があります。

答えは、このいただきますの中にあります。

鮭