



栄養だより

「冬に多いノロウイルス！食中毒にご用心！！」

今年の夏には惣菜店のおかずを食べて、3歳の女児が亡くなるという悲しい事件がありました。腸管出血性大腸菌 O-157 の食中毒です。食中毒の発生は夏に多いわけではなく、1年中同じくらいの件数が発生しています。昨年は1年間で食中毒が1139件発生していますが、その内の354件がノロウイルスによる食中毒で、原因物質の第1位を占めています。ノロウイルスは11月から増え始め1月ごろにピークを迎える傾向がありますので、これからの冬にかけて、抵抗力の弱いお子さんやお年寄りには特に注意が必要です。

☆ノロウイルスの感染原因

- ・ 調理者を通じた食品の汚染によって発生することが多い。
(患者のノロウイルスが大量に含まれるふん便や吐物から人の手を介して二次感染する)
- ・ ノロウイルスに汚染された2枚貝(カキ・アサリ・ホタテなど)を生又は加熱不足で食べた場合など



☆ノロウイルスの予防

- ・ 手洗いを徹底する。
- ・ 食品の加熱を十分にする。
(中心部を 85~90℃以上 90秒以上の加熱でウイルスは活性を失う)
- ・ 洗浄・消毒をした食器や調理器具を使う。



☆食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

食中毒防止の基本の手洗い

① 水で洗う



② 石鹸を泡立てる



③ 手の甲を洗う



④ 指の間をしっかりと



⑤ 指先・つめも



⑥ 親指の付け根も洗う



⑦ 流水で洗い流す



⑧ 清潔なタオルで拭く



30秒以上の手洗いで細菌の数が減ります。30秒は思った以上に長いです。丁寧な手洗いを心掛けましょう。

