


栄養科 たり

令和2年12月号

! これからの季節に要注意 **!** ノロウイルスとは?? 

ノロウイルスは毎年11月～1月に流行する、感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。主にヒトの手指・食品などを介して感染します。症状としては、嘔吐・下痢・腹痛を引き起こします。またノロウイルスは感染力が非常に強く、感染者の吐物やふん便中に含まれる数百万～数億個のうち、わずか10～100個程度で感染するとも言われています。このように非常に強力なウイルスです。

ノロウイルスはどこからやってくる?



【嘔吐物・便から】



感染者の嘔吐物・便からノロウイルスが大量に放出されます

**手洗い
清掃・消毒不十分!!**


【食品を介して】



感染者が触れた食品や調理器具等にウイルスが付着します

手洗い不十分!!

【食品から】



下水道などを通過してウイルスが海や地下水に流出されます。二枚貝は大量の海水を飲み込むためウイルスが蓄積しやすく注意が必要です

生食または加熱不十分!!

感 染

食べ物からの感染予防



- ★カキなどの二枚貝は、中心温度85度以上の状態で90秒以上の加熱をする!
- ★まな板や包丁などの調理器具はこまめに洗い消毒も行う
- ★野菜や果物など、生のまま食べるものは十分に洗ってから食べる
- ★調理をする前はしっかりと手を洗う。又、下痢・嘔吐の症状がある人は調理をしない

【消毒について】

～加熱による殺菌方法～
調理器具類は85℃以上の熱湯に90秒以上加熱

! 次亜塩素酸ナトリウム消毒液が有効です!

【作り方】

500mlのペットボトルに水を満水入れ、キャップ1杯分の家庭用塩素系漂白剤を入れる



「加熱・手洗い・消毒」 の3つをしっかりと行いましょう!