

寒い季節に気を付けたい食中毒

栄養管理室

暑い夏も終わり肌寒い日も多くなってきました。食中毒は夏に危険なイメージがあるかもしれませんが、秋から冬にかけては「ノロウイルス」に注意が必要です。

今回はノロウイルスについてお話していきます。

ノロウイルスについて

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は1年を通して発生しますが、主に11月から2月にかけて流行します。感染力が強く、少量のウイルスでも発症します。潜伏期間は1～2日、症状は嘔気や嘔吐、下痢や腹痛、発熱(37度～38度)などが見られます。通常であれば1～2日程度で症状は治まると言われています。

どうやって感染するの？

手指や食品などを介して経口で感染します。

① 人からの感染

- ・感染した人の便や嘔吐物から人の手などを介して感染
- ・飛沫感染

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摂取した場合
- ・加熱不十分な二枚貝などを摂取した場合

ノロウイルス食中毒の調査結果では、約7割は原因食品が特定できていません。これは、ウイルスに感染した食品取扱者を介して食品が汚染されたことが原因となっていることが多いからです。

また、牡蠣などの二枚貝による食中毒は、生や加熱不足のもので発生しています。

予防するにはどうしたらいいの？

① 手洗い

寒い時期に冷たい水で洗うのがおっくうになるかもしれませんが、食中毒を予防するためには手洗いが大切です。

図1の手洗いの手順を参考に、トイレに行った後や調理や食事をする前などはお湯などを活用しながらしっかり手を洗いましょう。

手洗い手順（泡石けん液）

SARAYA

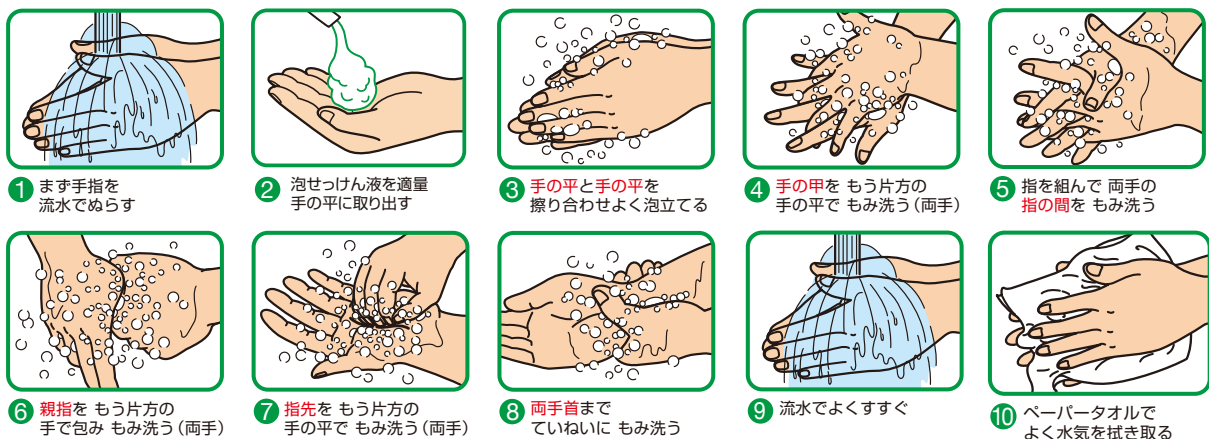


図1. 手洗いの手順

※サラヤ株式会社 石けん手洗いPDFより



② 十分な加熱

ノロウイルスは十分に加熱することでウイルスをやっつけることができます。特に二枚貝では、中心温度85～90度以上で1分半以上加熱するようにしましょう。

③ 十分な消毒

嘔吐などがあった場合感染が広がらないよう消毒をすることが大切です。ノロウイルスはアルコールでは死滅しません。表1を参考に適切な濃度の塩素消毒液で消毒を行いましょう。

塩素消毒の方法

次亜塩素酸ナトリウムを水で薄めて「塩素消毒液」を作ります。なお、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤でも代用できます。

*濃度によって効果が異なりますので、正しく計りましょう。

製品の濃度	食器、カーテンなどの 消毒や拭き取り 200ppmの濃度の塩素消毒液		おう吐物などの 廃棄 (袋の中で廃棄物を浸す) 1000ppmの濃度の塩素消毒液	
	液の量	水の量	液の量	水の量
12%	5ml	3L	25ml	3L
6%	10ml	3L	50ml	3L
1%	60ml	3L	300ml	3L

>製品ごとに濃度が異なるので、表示をしっかりと確認しましょう。
 >次亜塩素酸ナトリウムは使用期限内のものを使用してください。
 >おう吐物などの酸性のものに直接原液をかけると、有毒ガスが発生することがありますので、必ず「使用上の注意」をよく確認してから使用してください。

表1. 塩素消毒液の濃度

※厚生労働省 ノロウイルス食中毒予防対策リーフレットPDFより

COOKING RECIPE

きのこの炊き込みご飯

1食に必要な食物繊維の約1/3が取れる、秋が旬のきのこを利用したレシピを紹介します。食物繊維をとり、腸内環境を整えることで、免疫力もアップします。元気に寒い冬を乗り越えましょう。

材料(4人分)

- ・米 2合
- ・しめじ 100g(1パック)
- ・しいたけ 35g(3個)
- ・にんじん 30g
- ・油揚げ 20g(1/2枚)
- ・だし用昆布 5g
- ・水 250ml
- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・しょうがチューブ 2g

手順

- ① だし用昆布と水をボウルに入れ戻しておく。
- ② しめじは石づきを落とし、ほぐしておく。しいたけは軸を落とし、薄切りにする。にんじんは4cm程度の千切り、油揚げは、縦半分に切り、5mm幅に切る。
- ③ といだ米とAと①のだしを炊飯器に入れ、2合の目盛りまで水をそそぐ。軽く混ぜ、①の昆布と②の具材を入れ、炊飯する。昆布を取り出し、軽く混ぜ茶わんに盛り付ける。



栄養成分(1人前)

- エネルギー 320kcal
- タンパク質 7.2g
- 食物繊維 2.0g
- 食塩相当量 1.2g