



食中毒に注意！

～冬のノロウイルス対策～



冬の食中毒に注意！

食中毒は年間を通して発生しているのですが、日頃からの食中毒予防を心がけることが大切です。梅雨時期と夏は湿度や気温が高いために、細菌性の食中毒の発生が増加傾向にある一方、冬はウイルス性の食中毒の発生が多くみられます。

特に冬に多いノロウイルスによる食中毒は、原因別で4割を超え、感染力が強いため大規模な食中毒になりやすいので、注意が必要です。



ノロウイルスの感染経路と症状は？

＜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
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など

＜人からの感染＞

- ・患者の糞便や嘔吐物からの二次感染
- ・家庭や施設などでの飛沫などによる感染



＜潜伏期間＞

- ・感染から発症まで 24～48 時間

＜主な症状＞

- ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が 1～2 日続く。



厚生労働省ホームページより

ノロウイルスの予防4原則

①キッチンにノロウイルスを『持ち込まない』

調理する人が感染していると、食品を食べる人に二次感染の恐れがあります。腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業は控えましょう。



②食品や調理器具等にノロウイルスを『つけない』

調理や盛り付けなどの作業前には、石鹸で丁寧に手を洗いましょう。なお、ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効きません。



③しっかり加熱してノロウイルスを『やっつける』

ノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85～90℃、90 秒以上の加熱が必要です。



④消毒と対策でノロウイルスを『拡げない』

感染が起こったときには、塩素消毒液などで、食器や生活環境などの消毒を徹底しましょう。感染者の嘔吐物やおむつ等処理する時は、マスクやビニール手袋を使うなど、二次感染に注意しましょう。



消費者庁ホームページより

《家庭でできる食中毒予防！6つのポイント》

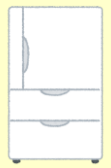
①買い物

- 消費期限内に食べきれぬ量にしましょう。
- 肉と魚は分けて包みましょう。
できれば氷や保冷剤などと一緒。
- 寄り道せずまっすぐ帰宅しましょう。



②保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫、冷凍庫へ。
- 肉や魚は汁が漏れないように工夫。
- 冷蔵庫内に保管する食品の量は7割程度に。



③下準備

- こまめに手洗いをしましょう。
- 生ものを扱ったまな板、包丁や調理器具はよく洗い、熱湯消毒しましょう。
- 野菜もよく洗いましょう。

④調理

- 調理前は必ず手をしっかり洗いましょう。
- 台所は常に清潔に保ちましょう。
- 加熱は十分にしましょう。



⑤食事のとき

- 食事の前に手をよく洗いましょう。
- 清潔な食器、器具で盛りつけましょう。
- 食品は長時間室温に放置せず、早めに食べましょう。



⑥残り物

- 清潔な容器に保存しましょう。
- 温めなおすときは十分な加熱を。
- 調理から時間がたち過ぎたと思ったら思い切って捨てましょう。



冬の免疫力アップ
おすすめレシピ

ブロッコリーの豆腐ソースグラタン(主菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 313kcal 食塩相当量 1.4g
野菜の量 125g (1日の野菜摂取量 350g)

免疫力を高める食品例として、たんぱく質を含む食品や抗酸化作用のあるビタミンを含む食品がおすすめです。豆腐に含まれるたんぱく質は、免疫細胞を作る主要な成分です。また、ブロッコリーに含まれるビタミンCは、免疫や代謝機能を向上させ、ウイルスやストレスから体を守る働きがあります。

材料(2人分) 調理時間 15分

ブロッコリー1株、シメジ1/2パック、木綿豆腐200g、
粉チーズ大さじ2

【調味料】マヨネーズ大さじ3、みそ大さじ1/2、小麦粉大さじ1、
好みで黒こしょう少々

作り方

- ① ブロッコリー、シメジは小房に分け、半分浸かるくらいの水を入れて強火にかけ、ふたをして3分蒸しゆでする。
- ② 木綿豆腐の水気を切り、スプーンでつぶして調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ 耐熱皿に①を並べ、②をかけ粉チーズを散らす。
- ④ 220度のオーブンで粉チーズに焼き色がつくまで約10分焼く。

※広報しろい2018年2月1日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね!

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)