

ノロウイルス対策～栄養科通信～

2018年1月号NO.7

あけましておめでとうございます。今年も広報誌を通じて皆様に様々な情報をお届けできるようがんばってまいりますので、宜しくお願い致します。

冬になると猛威を振るうのがインフルエンザの他にもう一つあります。それはノロウイルスです。ノロウイルス対策をしっかりとって今年も元気にすごしましょう。

ノロウイルスとは・・・

ノロウイルスは人の小腸粘膜で増殖し、非細菌性急性胃腸炎を引き起こします。症状は個人差がありますが、通常は嘔吐・下痢・腹痛・発熱などが起きます。抵抗力が弱っていると重症化することもあります。脱水症状や体力の消耗には気を付けて、水分と栄養の補給を充分に行いましょう。

ノロウイルスはどこから感染するの？

◆食品からの感染

ノロウイルスに感染されている二枚貝を生で食べたり、不十分な加熱調理によって食べた場合、食中毒を起こします。また、食品を扱う人が感染していて、その人を介して汚染された食品を食べた時も感染します。

◆ヒトからヒトへ、直接的・間接的な感染

人の咳やくしゃみ、会話によって飛んだ唾に含まれるウイルスを吸入する事で感染します。また、ウイルス感染者が触ったスイッチやドアノブの接触を介して手にウイルスを付着させることで感染します。

ノロウイルスの予防策

◆手洗い・うがい

手洗いは手指に付着しているノロウイルスを減らすもっとも有効な方法です。帰宅時、調理を行う前、食事前、トイレの後は流水と石けんによる手洗いを必ずしましょう。

◆食品はしっかりと加熱する

よくノロウイルスの原因は牡蠣といわれていますが、しっかりと加熱した状態であれば食べても感染しません。体調の悪い人が生や加熱不十分のものを食べると感染するリスクが高まります。

一般的にウイルスは熱に弱く、加熱によりウイルスは失活するので、食事はなるべく火を通したものを食べましょう。

中心部まで十分な加熱調理(85～95℃90秒以上)を心がけましょう。

※感染しないために特に冬場は除菌をしていく事も心がけましょう。除菌には次亜塩素酸が有効です。ホームセンターにありますので活用しましょう。

おすすめ旬の食材

今月おすすめ旬の食材は

【山芋】



山芋のぬめり成分であるムチンは胃などの粘膜を保護して、タンパク質の消化吸収を助けます。ビタミンB群、ビタミンC、カリウムなどのミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいて、免疫力をあげる食材の代表です。

山芋と他の野菜との食べ合わせで健康効果が高まります。

山芋+大根(他:かぶ、白菜、唐辛子)→胃腸の働きを強化、食欲増進

山芋+モロヘイヤ(他:オクラ、レンコン、なめこ)→コレステロールを下げる、スタミナ増強

山芋+大豆(他:みょうが)→ホルモンバランスの調節、血行促進

山芋+キャベツ(他:じゃが芋、ブロッコリー、白菜)→がん予防、老化防止

☆レシピ☆

■ 山芋入りお好み焼き

(1人分)

山芋 ……100g
キャベツ…2～3枚
豚肉 ……50g
卵 ……1個
小麦粉 ……100g
水 ……適量
揚げ玉(お好みで)
サラダ油…適量

■ 作り方

- ①キャベツはざく切り、豚肉は幅15mmの細切りにする。
- ②皮をむいてすりおろした山芋に小麦粉を加え、卵を割り入れ水を加える。
- ③②に①と揚げ玉を加えてまぜ、油をひいた鉄板で両面を焼く。

ソースやポン酢等お好みの調味料をかけてお召し上がりください。

