

# 近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 ノロウイルス 編～

11月号

秋が深まり、夜の寒さが日増しに深まるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は、これからの季節に多く発生するノロウイルス食中毒についてご紹介します。

## ノロウイルスによる食中毒とは？

### 【症状】

腹痛、嘔吐、下痢、発熱など

### 【感染経路】

#### ①食べ物からの感染

ノロウイルス感染者が調理して汚染された食品や加熱不十分な二枚貝(牡蠣など)

#### ②人からの感染

ノロウイルス感染者の便や嘔吐物から人の手を介した感染や飛沫による感染



## ノロウイルスによる食中毒は冬季に多い！

3月～10月  
45%  
76件

11月～2月  
55%  
94件

※出典：食中毒統計 H29～R3の平均。病因物質が判明している食中毒に限る。

## ノロウイルスの予防

### 手洗い

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石鹸でよく洗い、流水で十分に流しましょう。



### 食品の加熱

二枚貝等ノロウイルス感染の恐れのある食品は、十分な加熱(85～90℃、90秒以上)が必要です。

### 消毒

調理器具や調理台は消毒して清潔を保ちましょう。熱湯で1分以上の加熱か、洗剤などで十分に洗浄しましょう。



## コラム

## 食事で出来る花粉症対策

毎年花粉症に悩まされている方は多いのではないのでしょうか？今年の夏は暑い日が長く続いたことから、秋花粉が例年よりも大量に飛ぶ可能性が高くなっています。そこで花粉症の症状緩和が期待できる食べ物を、紹介します。

### ヨーグルト



腸内環境を整える乳酸菌が多く含まれます。

### 青魚



青魚の脂に含まれるEPA, DHAは、アレルギー症状を引き起こす物質の放出を抑える作用があるといわれています。

### れんこん



花粉を攻撃するIgE抗体の産生を抑える効果があるとされています。

参考：https://brand.taisho.co.jp/allerlab/kafun/030/