

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 風邪対策編～

11月号

秋が深まり、夜の寒さが日増しに堪え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「ビタミンACE（エース）で風邪対策」についてご紹介します。

ビタミンACE(エース)で風邪対策！

ビタミンもいろいろな種類があり風邪対策に有効だと言われているのが

ビタミンA、C、E、**通称ビタミンACE(エース)**です。

それぞれに高い抗酸化作用(免疫力UPに欠かせないはたらき)があり、同時に摂ることで効果はさらに高まります。これからビタミンACEが含まれている食品をご紹介します。



出典：秋川牧園

ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫に保ち
ウイルスの侵入・増殖を
防ぐはたらきを助けます。

レバー・うなぎ・にんじん
等の緑黄色野菜など

ビタミンC

筋肉を丈夫に保つコラーゲ
ンの生成を助けます。免疫
機能が強化され、抵抗力が
高まります。

じゃがいも・ブロッコリー
・柑橘類等の果物など

ビタミンE

血管や血液の健康を保ち
ます。血流をよくし、体
温が上がるので抵抗力を
高めます。

アボカド・植物油・鮭・
ナッツ等の種実類など

コラム

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お話しします。

ノロウイルスとは...

<症状>

吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。

<潜伏時間>

感染から発症まで24～48時間

<食品からの感染経路>

- ・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>

- ・患者のふんや便やおう吐物からの二次感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

<ノロウイルスによる食中毒予防方法>

調理する人の健康管理

普段から感染しないように食べもの
や家族の健康状態に注意する。

症状がある場合は、食品を直接取扱
う作業をしない。

作業前などの手洗い

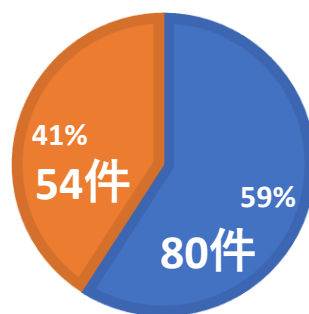
石けんなどで手を洗うタイミングは、トイレ
に行ったあと調理の前、料理の盛付けの前、
手袋を着用する前など。
汚れの残りやすいところをていねいに指先、
指の間、爪の間、親指の周り、手首、手の甲

調理機器の消毒

洗剤などで十分に洗浄し、熱
湯で加熱する方法又はこれと
同等の効果を有する方法で消
毒する

ノロウイルスによる
食中毒は冬季に多い！

■ 11月から2月 ■ 3月～10月



ノロウイルス食中毒の
発生時期別の件数（年間）

出典：厚生労働省

