近大農学部　医務室だより

～栄養豆知識　秋の食中毒編～　11月号

秋も少しずつ深まり過ごしやすい季節になりましたね。実り豊かな秋にはおいしいものが多く、食事をとることが楽しみのひとつですが、この時期に多く発生するのがノロウイルスによる食中毒です。今月はノロウイルスによる食中毒について、対策や注意点をご紹介します！

ノロウイルス




症状

- 食後1～2日で、おう吐、激しい下痢、腹痛などをおこします。
- 幼児や抵抗力が落ちている人では、症状が重くなることがあります。

原因

- ウイルスを含む二枚貝（カキ等）を生や十分加熱せずに食べた場合
- 感染している人の手を通じウイルスが付いてしまった食品や、ウイルスの付いた包丁などで調理した食品を食べた場合
- ノロウイルスによる食中毒にかかった人の便や吐いたものを通じて感染する場合



予防

①ウイルスを含んでいると疑われる食品(カキなどの二枚貝)の中心部が85～90℃で90秒間以上の加熱をすれば、ウイルスの感染性はなくなるといわれています。
②生の二枚貝にさわったら、よく手を洗いましょう。

③包丁やまな板を使うときは、先に生野菜などの加熱しない食品を切り、生の貝は後で切りましょう。生の貝に使った包丁やまな板と、調理済みの食品がふれないようにしましょう。
④食中毒にかかった人の便や、吐いたものから感染することもあるので、さわったら石けんで手を洗いましょう。
⑤汚物に直接触れないよう使い捨て手袋やマスクをつけ、汚れた床等は塩酸系漂白剤で消毒しましょう。

出典：農林水産省

メモ



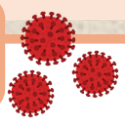

貝類の栄養素

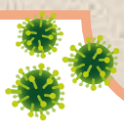
1. タウリン
→肝機能の維持、疲労回復
2. 鉄分
→貧血の予防
3. 亜鉛
→味覚の維持、免疫サポート
4. オルニチン
→肝臓サポート




コラム

インフルエンザ予防対策





2024/25シーズンのインフルエンザは、国内外で大きな流行がみられ、重症化するケースも報告されました。インフルエンザワクチンの接種は、重症化リスクを減らすための有効な予防対策の一つです。手洗いやマスクの着用など、日頃の感染予防対策とあわせて、ご自身の健康を守る選択肢としてワクチン接種をご検討ください。

副反応

①接種した場所（局所）の赤み（発赤）、はれ（腫脹）、痛み（疼痛）等が挙げられます。
　接種を受けられた方の10～20%に起こりますが、通常2～3日で消失します。
②全身性の反応としては、発熱、頭痛、寒気（悪寒）、だるさ（倦怠感）等がみられます。
　接種を受けられた方の5～10%に起こり、こちらも通常2～3日で消失します。
③まれではありますが、ショック、アナフィラキシー様症状（発疹、じんましん、赤み（発赤）、掻痒感（かゆみ）、呼吸困難等）がみられることもあります。

出典：厚生労働省

作成協力:農学部 食品栄養学科 臨床栄養学研究室