

近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 秋の食中毒編～

11月号

秋は過ごしやすい気候になり、おいしい食べ物も増える行楽シーズンです。バーベキューなど野外で食事をする機会が多くなり、その結果、食中毒のリスクも高まることが予測されます。特に11月から3月にかけては、**ノロウイルス**による食中毒が増える時期です。また近年では**アニサキス**による食中毒も増加しています。「食欲の秋」を体調を崩さず、元気に楽しく過ごすことができるよう、**食中毒とその対策**について、しっかりと覚えておきましょう！

◆ノロウイルス

・・・年間を通して発生していますが、特に冬場は感染者が急増します。ノロウイルスが付着した食べ物からの感染と、人から人への感染があります。激しい腹痛、嘔吐、下痢などの症状が特徴です。

<予防のポイント>

- ①牡蠣など二枚貝の生食はできるだけ控える
- ②中心温度**85℃～90℃**、**90秒以上**で加熱
- ③こまめな手洗い、消毒の徹底



(出典) 農林水産省HP

◆寄生虫(アニサキス)

・・・生の魚を食べることで感染する恐れのある寄生虫です。近年、**サバやサケ、アジ、カツオなどの生食**による発生件数が増加しています。魚の内臓に寄生し、鮮度が落ちると筋肉に移動するため、人が生で食べることで体内に侵入し、数時間後から、激しい腹痛や嘔吐など症状が出ます。

<予防のポイント>

- ①**-20℃以下**、**24時間以上**の冷凍(アニサキスは死滅します)
- ②中心温度**60℃**、**1分以上**または**70℃以上**で加熱
- ③目視による確認

→新鮮な魚を購入した際には目視で確認。
また「ブラックライト」を用いると確認しやすくなります



(出典) 厚生労働省HP

コラム

11月23日は「勤労感謝の日」

「勤労感謝の日」は、昭和23年の祝日法の制定当初から設けられている国民の祝日です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。」という意味があります。11月23日は、忘れがちな“感謝の心”を大切に過ごしてみませんか。



(出典) 政府広報オンライン

祝日法の制定時の資料では、この「感謝」について、「国民が毎日生活を続けていられるのは、お互いがお互いを助け合っているからである。従って、ここにいう感謝というのは、すべての人がすべての生産とすべての働きとに感謝し合うのでなければならない。この感謝の心もちは、今日のような世相のけわしいときには最も必要なものであるが、世の中が落ち着いたときにも常に大切なものである」と説明されています。



ありがとう

