



食育だより



2021年12月

ノロウイルスにご用心!



ノロウイルスは冬場の11月～2月にかけて多発します。手指や食品を介して経口感染し、ヒトの腸管内で増殖します。手洗い、消毒で予防し、嘔吐物などの処理の際には二次感染しないように対策をしましょう。



ノロウイルスにかかるとどうなるの？

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱です。感染してから発病するまでの潜伏期間は短くて10数時間～数日(1～2日)。感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともあります。



ノロウイルス予防 ～3つのポイント～



①手洗い

最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、調理や食事前には、石けんによる手洗いを行うようにしてください。

②食材の加熱

二枚貝から感染することが多い為、あさりやカキなど貝類を加熱調理する際には十分に加熱(85℃～90℃で90秒間)して調理してください。

③調理器具や食器の消毒

ご家庭内でノロウイルスが疑われる症状があった場合は、塩素系漂白剤を使用した消毒液や熱湯消毒を行い、調理器具や食器を清潔に保ちましょう。

家庭用の塩素系漂白剤(原液濃度5～6%)を使って消毒液は作ることができます。

食器・調理器具等の消毒や拭き取り用

漂白剤の濃度	液の量	水の量
5～6%	10ml	3L

塩素は揮発しやすい為、作り置きはせず、使用の都度作るようにしましょう。



(HP 感染症情報センター 参照)

(HP 厚生労働省 ノロウイルスによる食中毒リーフレット 参照)

