

緑の園ワンポイント栄養

ノロウイルス予防について

寒くなり秋も深まる紅葉の季節となってきましたが、みなさんお変わりありませんか？

これからの季節に流行り始めるノロウイルスですが、感染する前に予防しておきたいものです。そこで今回は、ノロウイルス予防に効果があるとされるものについてお話をします。

ノロウイルスは口から体内に入って、人の小腸で増殖します。日頃から腸内環境を整えておくことで、ノロウイルスが増殖しにくい腸を作ることができます。そこで効果的とされているのが、「乳酸菌」です。ヨーグルトなどの乳製品に含まれている乳酸菌ですが、腸内細菌の善玉とも呼ばれており、免疫にかかわる細胞を活性化させたり、ウイルスと戦うための細胞を作り出すサポートをしたりする作用があります。また、「ラクトフェリン」という成分には、腸の表面にくっついてノロウイルスから腸を守る効果があるとされています。ヨーグルトを選ぶ際は、この「ラクトフェリン」が含まれているものを選ぶと良いでしょう。