

緑の園ワンポイント栄養

ノロウイルスの予防について

寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節となりました。皆さんお変わりありませんか？

新型コロナウイルスの流行も治まるところを知らず、加えてこれからの季節に流行り始めるノロウイルス。感染する前に予防しておきたいものですね。そこで今回は、ノロウイルスの予防方法についてお話していきます。

ノロウイルスに感染する原因として、汚染されたカキなどの二枚貝を食べたことによる感染、ノロウイルスに感染している人の便や嘔吐物に触れてしまい、食べ物を介して口に入ってしまうことによる感染、また、ウイルスに汚染された井戸水なども感染源になります。

予防法として、カキなどの二枚貝は十分加熱してから食べる、まな板や包丁などの調理器具はしっかり洗う、調理をする前や生の肉や魚に触った後、食事をする前、お手洗いにいった後は必ず手洗いをする、などが挙げられます。

ノロウイルスや食中毒、コロナウイルスと、気をつけなければならないことが多くなりましたが、日頃からできることをし、体調管理には十分気をつけましょう。