

緑の園ワンポイント栄養

ノロウイルスについて

寒くなり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？

大分県でのコロナウイルスの流行は落ち着きを見せてきましたが、まだまだ油断できないですね。また、ノロウイルスやインフルエンザなど、気をつけなければならない感染症が多い時期です。そこで今回は、ノロウイルスの予防についてお話します。

ノロウイルスに感染する主な原因は、汚染された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です。

予防法は、二枚貝や加熱が必要な食材は十分加熱してから食べる、調理器具はしっかり洗う、調理をする前や調理後、食事をする前、お手洗いにいったあとは必ず手洗いをするなどです。ノロウイルスは十分な加熱をすればほとんどが死滅します。また、手洗いは手指に付着しているウイルスを減らすのに有効とされています。調理前やお手洗い後は手洗いをする習慣がついているかと思いますが、調理中や食事前の手洗いは忘れがちになります。意識して手洗いをするよう心がけてみましょう。