

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより

ぱくぱく

発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol.194

2023. 2. 1

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

今月のテーマ「冬の食中毒に気をつけよう」

食中毒というと、夏に流行しやすいイメージがあるのではないかと思います。実は食中毒は1年中発生しています。今回は、冬に発生している食中毒のうち、特に多いノロウイルスについて理解を深め、少しでも予防できるよう心がけてみましょう。

★ノロウイルスとは・・・

主にカキなどの二枚貝の生食から感染する事が多く、その発生時期は11月から3月の冬季に集中しています。とても感染力が高いため、手や調理器具についた少量のウイルスや、ノロウイルス患者からの感染にも注意が必要です。感染から24~48時間後に発症し、吐気、下痢、腹痛、発熱といった症状が2~3日間続きます。

★ノロウイルス予防のポイント★

1. 手洗いを徹底しよう！

調理の前、食事の前、トイレの後等は特に丁寧に手を洗いましょう。

2. 食品はしっかりと加熱しましょう！

ノロウイルスは85℃1分以上の加熱で死滅します。中心までしっかりと火が通るように調理しましょう。

3. 調理器具を清潔にしましょう！

加熱調理しない食品を扱うときには、特に注意が必要です。使用した器具は熱湯消毒をしておくとう安心ですね。

4. 人から人への感染に注意しましょう。

ノロウイルス患者の看病をする場合は、嘔吐物の処理に注意しましょう。ノロウイルスには次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が有効です。

おすすめレシピ

『 魚のステーキソースがけ 』

材料 《 4人分 》



・白身魚(切身)	8切れ	・砂糖	小2	} A
・塩	少々	・酢	小1	
・薄力粉	適量	・しょうゆ	小2	
・玉ねぎ	1/3個	・水	大1	
・サラダ油	適量			

《作り方》

- ①白身魚に塩をふっておく。
- ②玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油をひき、②を炒めしんなりしてきたらAで味を調べ、しっかり火が通るまで煮る。
- ④①に薄力粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤器に④を盛り、③のソースをかけたら出来上がり！

★ノロウイルス以外の主な食中毒★

- ・カンピロバクター・・・生肉や加熱の不十分な肉(特に鶏肉)から感染する。感染から2~7日後に発症し、下痢、腹痛、嘔吐、発熱等の症状がみられる。
- ・サルモネラ菌・・・鶏卵や食肉の加熱不足が主な原因となり、下痢、腹痛、嘔吐、39℃以上の発熱がみられる。潜伏期間は8~24時間。
- ・黄色ブドウ球菌・・・手荒れや手指の傷口から食品へと菌が移り感染する。潜伏期間は1~6時間と短い。激しい嘔吐が特徴で、発熱はみられない。