



# 栄養士コラム ～食中毒について②～

## 冬に流行するノロウイルス

### 【ノロウイルスによる食中毒予防のポイント】

#### ①健康状態に注意

- ・ 普段から加熱調理を徹底する。  
(中心温度 85 ～ 90℃で 90 秒間以上の加熱)
- ・ 体調が悪い時は調理に携わらない。



#### ②手洗い

<洗うタイミング>

- ・ トイレに行った後
- ・ キッチンに入る前
- ・ 料理の盛付け前

<汚れの残りやすい部分>

- ・ 指先、指の間、爪の間
- ・ 親指の周り
- ・ 手首



#### ③調理器具の消毒

塩素消毒：洗剤などで十分に洗浄し、塩素濃度 200ppm の次亜塩素酸ナトリウムに浸す。

煮沸消毒：洗剤などで十分に洗浄し、鍋にお湯 (80℃) をはり 10 分加熱する。

### 【ノロウイルス】

菌の特徴	・ 腸内で増殖する ・ 感染力が非常に強い ・ 何度も感染する
主な感染源	・ ウイルスに汚染された二枚貝 ・ 感染者のふん便や吐物からの二次感染
潜伏期間	約 12 ～ 48 時間
主な症状	吐き気・嘔吐・下痢・腹痛

### 【感染の拡大を防ぐ方法】

感染者のふん便や吐物には、大量のウイルスが含まれているので、直接触れてはいけません。使い捨ての手袋およびマスク等を着用し、使用したものはビニール袋等に入れて処分します。処理後は丁寧に手を洗いましょう。

