

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 52 平成24年11月号

ノロウイルス感染予防対策

1. ノロウイルスとは

ノロウイルスは、ヒトだけに感染して腹痛、下痢、おう吐等の症状を引き起こし、ヒトの小腸で増えるウイルスです。食品の中などでは増殖することはありません。

2. 感染症状

ノロウイルスに感染すると、1~2日の潜伏期間の後、主に下痢やおう吐、吐き気、腹痛、発熱等の症状があらわれます。通常はこのような症状が1~2日続いた後、治ります。下痢やおう吐の激しい場合は、脱水症状を起こさないように水分を補給しましょう。



3. 感染経路

ノロウイルスの感染経路には、汚染された食品を食べる場合と、感染した方のふん便やおう吐物等から感染する場合の2つがあります。ほとんどの場合、その感染経路となるのが手です。感染予防の基本となる手洗いを日頃から習慣づけましょう。



ノロウイルス感染予防のポイント

- ・手洗いをしっかりと!
- ・食材は中心部までしっかり加熱しましょう (85°C1分以上の加熱で死滅します)
- ・ノロウイルスに感染された場所は消毒しましょう (次亜塩酸ナトリウムが有効です)

家庭でできる消毒液の作り方

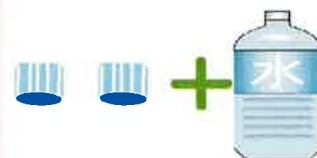
ノロウイルスの感染力を失わせるには十分な加熱や次亜鉛酸ナトリウムが有効です。次亜塩酸ナトリウムは市販の家庭用塩素系漂白剤にも含まれます。

○便やおう吐物が付着した床、トイレなど
・・・濃度0.1%消毒液



500mlペットボトルに家庭用塩素系漂白剤をキャップ2杯分(10ml)と水を入れ全体で500mlになるようにします。

○お調理器具、直接手で触れる部分の消毒
・・・濃度0.02%消毒液



2Lペットボトルに家庭用塩素系漂白剤をキャップ2杯分(10ml)と水を入れ全体で500mlになるようにします。

食歳時記 新嘗祭 (にいなめさい)

十一月月二十三日は「勤労感謝の日」と呼ばれ、古くは新嘗祭(にいなめさい)にとっても稲の収穫を神や先祖に感謝をする祭りでした。この「新嘗祭」は、その年にとれた新穀を天皇が神々にお供えし、神と一緒にその新穀を食べる感謝祭でした。これは「日本書紀」に書かれていたほど古い行事ですが、本来は太陽が復活する冬至を目標にした行事であったといわれます。旧暦では冬至月とされたように冬至は十一月で、明治政府は明治六年、旧来の天保暦(太陰太陽暦)を廃止してグレゴリ暦(太陽暦)を採用する改暦を行ったこと、新嘗祭と冬至はそれぞれ、十一月と十二月に行うようになりました。



栄養素のお話

Mineral 鉄分

体内に存在する鉄分の70%はたんぱく質と結合し、全身に酸素を運ぶ役割をしています。残り30%は肝臓や腎臓、筋肉などに貯蔵されています。普通の食事でも過剰摂取となることは稀ですが、サプリメントなどで摂り過ぎた場合は鉄沈着症を起こします。摂取不足では頭痛や食欲不振、疲れやすいなど貧血症状が現れます。摂取基準は成人男性で1日7.0mg~7.5mg、成人女性で6.0~6.5mg、上限は40~45mgです。

鉄分を多く含む食材は?

豚レバー (50g)	: 6.5mg
ひじき (乾燥8g)	: 4.4mg
ほうれん草 (100g)	: 1.8mg
がんもどき (80g)	: 2.9mg
納豆 (1パック50g)	: 1.7mg

