



# ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス  
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

まだまだ暑い日は続いていますが、10月になり、美味しい食べ物が多い季節になってきました。この時期に徐々に増えてくるのがノロウイルスによる感染性胃腸炎です。ノロウイルスによる胃腸炎を予防するため、正しい知識と予防対策等について理解を深めていきましょう。

## ノロウイルスってなに？

ノロウイルスは、ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスです。ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染します。感染から発症までの時間は24～48時間で、主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。通常これらの症状が1～2日続いた後、治癒します。また、感染しても発症しない場合や、軽い風邪のような症状の場合もあります。

## 何から感染するの？

ノロウイルスに汚染された水や食品、特に加熱不足のカキを含む二枚貝を食べたことによる感染が多く報告されています。また、感染者の便や吐しゃ物に接触することで二次感染を起こすことや、感染者が、トイレ後の手洗いが不十分なまま料理をして食品がウイルスに汚染され、その食品を食べることによって感染することもあります。

## 感染を防止するには？

**！ 子供やお年寄りなどの抵抗力の弱い方は、加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう**

カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱(85℃～90℃で90秒間以上)してから食べましょう。湯通し程度の不十分な加熱ではウイルスの感染力は失われません。

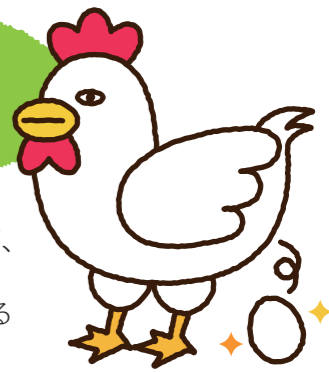
**！ 二次感染を防止しましょう**

- トイレの後、調理をする際や、食事の前にはしっかり手を洗いましょう。
- トイレの後に使うタオル等は清潔なものを使用しましょう。
- 感染者の便や吐しゃ物には接触しないようにし、接触した場合は十分な洗浄と消毒を行いましょう。
- 汚れた衣服などを片付けるときは、ビニール手袋・マスクなどを用いて、他の衣類とは分けて洗うようにしましょう。
- 便や吐しゃ物を片付けた用具、雑巾類は、塩素系漂白剤でつけ置き洗いをしましょう。汚れた床は塩素系漂白剤を含ませた布で覆ってしばらくそのまま放置して消毒し、最後はきれいな布や雑巾で漂白剤を拭き取りましょう。



参考：東京都保険医療局・食品衛生の窓/厚生労働省・ノロウイルスに関するQ&A/ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット

# はじめよう！朝たま習慣



手軽で栄養満点な「たまご」！私たちの食生活でおなじみの食品ですが、実は朝食に取り入れることで身体に嬉しいことがたくさんあります。そこで今回は、毎朝1個のたまごを食べる「朝たま習慣」を取り入れるメリットについてご紹介します。

**朝食 しっかり摂ってますか？**

朝食を抜くと、昼食を「ドカ食い」したり、おやつを食べすぎたりする可能性があります。また、たとえ朝食を摂ったとしても「おにぎりやパンだけ」では糖質ばかりになり血糖値が上がりやすくなってしまいます。おすすめは、たんぱく質を含んだ食品(おかず)も摂ることです。たんぱく質はゆっくりと消化されるので腹持ちが良くなり、さらに血糖値の上がり過ぎを防いでくれます。また、体内時計をリセットし、寝起きの身体にスイッチを入れる働きがあります。

**おすすめはたまご料理！**

たまごには、たんぱく質、カルシウム、鉄分、ビタミン類などの栄養素がバランスよく含まれています。また、焼き魚やウインナー等よりも消化が良いため、まだ胃腸の働きが活発でない朝にぴったりの食品です。

**たまごかけごはんはいかが？**

「朝食を食べない」という方もいらっしゃるかと思いますが、手軽なたまごかけごはんを取り入れることで元気な1日をスタートさせてみてはいかがでしょうか？時間のない朝でも簡単に準備ができ、自分好みの味付けを楽しめるのも魅力です。これを機に「朝たま習慣」を始めてみましょう！

**ためしてみよう！たまごかけごはんアレンジ☆**



**たまごの注意点！**

**注意①** 食物アレルギーや疾患による食事制限がある方は、医師等の指示に従ってください。

**注意②** たまごの生食によるサルモネラ食中毒を防ぐために、次の点を守ってください。

- たまごの保管は10℃以下が目安です。購入後は適切に保管して下さい。
- 賞味期限内であることを確認し、食べる直前に殻を割るようにしましょう。殻が割れている、ひびがあるたまごは使用しないようにしましょう。
- 高齢者、2歳以下の乳幼児、妊娠中の女性、免疫機能が低下している人等に対しては、生たまごは避けましょう。

出典：(公社)日本食品衛生協会 食品衛生情報 卵の衛生的な取扱いについて

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。