

## ノロウイルスが流行する季節になりました

ノロウイルスは、一年を通して発生していますが、11月頃から3月頃に多く発生します。

※ ピークは12月から翌年1月です。

- ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し人の腸で増殖します。



- ノロウイルスに感染すると感染から発症まで24時間から48時間で主に、吐き気・おう吐、下痢・腹痛・微熱が1日から2日続きます。



### 食品からの感染

- 感染した人が調理などをして、汚染された食品。
- ウィルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など。



### 感染経路



### 人からの感染

- 患者の糞便や嘔吐から二次感染。
- 家庭や施設などでの飛沫などによる感染。



## 予 防 法

### 〈しっかり手洗いをしましょう〉



調理前、食事前、トイレの後には石鹸をよく泡立ててこすり洗いし、流水でしっかり流しましょう。二度洗いをするとより効果的です。

### 〈しっかり加熱しましょう〉



カキやあさりなどの二枚貝の内臓にはノロウイルスが蓄積していることがありますので生では食べず、食べる場合はしっかり火を通して食べましょう。加熱は中心温度85~90℃で90秒以上です。

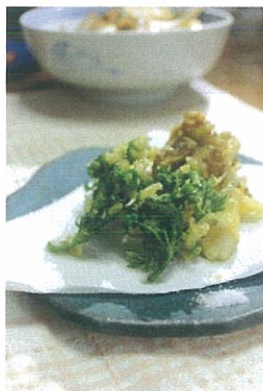
### 〈調理器具等は消毒しましょう〉



消毒には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を使いましょう。

## 旬な食材

### セロリ



11~2月が旬のセロリにはビタミン類やミネラル類がバランスよく含まれており、生活習慣病の予防に期待ができます。カリウムは体内の余分なナトリウムを排泄し血管を広げるので、高血圧に効果があります。カロテンとビタミンCは胃を丈夫にし鎮静作用を促す効果があり、食物繊維は腸を整えコレステロール低下に有効です。ビタミンUは「抗潰瘍性因子」とも呼ばれ潰瘍を治す働きがあります。

### 調理のポイント

- ・茎よりも葉の部分の方が栄養価は高いので、天ぷらやつく煮にして食べるとよいでしょう。
- ・油と一緒に調理するとカロテンの吸収が高まります。
- ・臭いは牛乳を加えるとやわらぎます。
- ・そのままでは苦手な場合は、葉や茎を果物と一緒にジュースにするとよいでしょう。

## ★ 外来患者様・入院患者様へ ★

患者様の病態に合わせた食事の個人栄養指導を行っております。是非、ご利用ください。  
※栄養指導は予約制になっておりますので、ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。