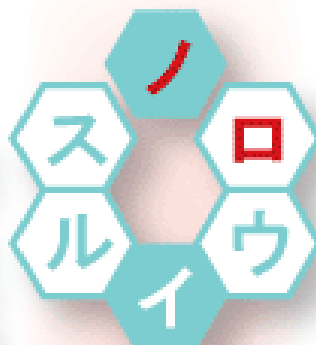


ラベンダー TOPICS

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。

正しい理解と予防について



冬季になると、
ノロウイルスの感染による
健康被害が多発するので
気をつけましょう。

症状など

ノロウイルスに感染した場合1～2日の潜伏期間を経て、下痢、嘔吐、嘔気、腹痛、軽度の発熱を呈します。通常は特に治療をしなくとも2～3日程度の安静で回復するため、生命のリスクも小さいと言えます。ノロウイルス自体に致死性はなく、死亡例は嘔吐物による窒息や嘔吐物が気道に入って肺炎を起こしたための事故死です。しかしながら、容易に集団感染になりやすいため、注意が必要です。

感染の原因

ノロウイルスはほとんどの場合、経口感染しますが、原因として以下のことが考えられます。

- ①食品取扱者の手指がノロウイルスに汚染されており、それを介して汚染された食品を食べた場合。
- ②汚染されている貝類を、生または十分に加熱せずに食べた場合。
- ③ノロウイルス感染者の糞便や嘔吐物から二次感染(介助や処理、または汚染されたドアノブやタオルなどを介して人から人へ感染)する場合。

感染の予防について

ノロウイルスの感染を予防するためには、手洗い・うがいが基本です。

- ①手洗いは手首から指先まで、石けんをつけて丁寧に30秒以上こすり合わせるようにしてください。石けんにはノロウイルスの感染力を失わせる効果はありませんが、手からはがれやすくする効果があります。
- ②貝類は十分に加熱してから食べるようにしてください。
- ③二次感染を防ぐためには、感染者の排泄物、嘔吐物を乾燥する前に処理することが大事です。処理はマスクとプラスチック手袋を使用して行い、ビニール袋等に密封し、処分します。その後、次亜塩素酸ナトリウム溶液などできちんと消毒を行ってください。一番有効な感染拡大の予防策は「手洗い」です。

感染が疑われたら

かかりつけの医師や最寄の保健所にご相談下さい。保育園・学校や高齢者の施設等で発生した時は早く診断を確定し、適切な対症療法を行うことが大切です。また、感染経路を調べ、感染の拡大を防ぐことが重要ですので、速やかに最寄の保健所にご相談下さい。

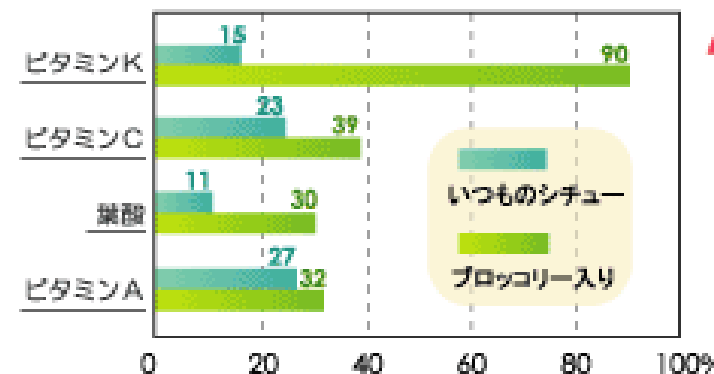
今やスーパーにさまざまな種類が並ぶ冷凍野菜。皆さんは利用されていますか？今回はよくいただく質問をQ&Aでまとめてみました。



Q1. どんな種類があるの？

- A 例えば…
- ☆ きざみオクラ
 - ブロッコリー
 - ほうれん草
 - いんげん
 - 枝豆
 - 野菜炒めミックス
- などがあります。

Q3. どんな料理に使ったら良いの？



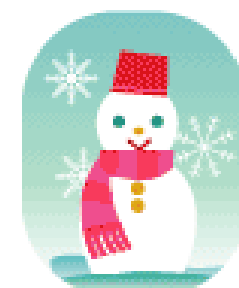
A たとえば、いつものクリームシチューにブロッコリーを加えてみましょう。彩りも良くなりますし、ビタミン量もグーンとアップ！します。

※左の棒グラフは、1日の摂取目安量(40歳代女性)に対する充足率(%)を表しています。
※シチュー1人前として(具は鶏肉・にんじん・じゃが芋・玉ねぎ)
ブロッコリー入りは小房3個として計算。

Q4. おいしいの？

A 水っぽさや、柔らかすぎると感じる方もいらっしゃると思います。そんな時は調理法で一工夫！解凍しすぎないこと、火を通しすぎないこと、がポイントです。例えば…

- ★電子レンジにかけるときは、包装の表示をよく読んで、その通りに設定します。ただし機種により差がありますので、様子を見ながら10秒単位で調節しましょう。
- ★煮物やシチューには、仕上げ間際に加え、煮込みすぎないようにします。
- ★解凍したものを再び凍らせては、味も品質も落ちてしまいます。
- ★開封したものは早めに使い切りましょう。



これからの季節、『雪など悪天候で買い物に行けないから、あるもので済ませましょうか…』ということが多くなりがちですね。そんなときに冷凍野菜を使えば、気軽に野菜を補えます。ライフスタイルや手軽さ、栄養面、味、価格などを考え合わせて、上手に利用しましょう。

※当薬局で発行しているおすすめレシピ13号で冷凍里芋を使った料理を紹介しています。併せてご覧下さい。なお、食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞ、お気軽にお声かけ下さい。