



# 食育だより

令和2年 1月号

日清医療食品(株)

栄養課

## ♪新年あけましておめでとうございます♪

年末年始のお休みは、どう過ごされましたか？ 不規則な生活が身についてしまったお子さんはいらっしゃるいませんか？まだまだ、寒い日が続き、インフルエンザも流行る時期です。「早寝早起き朝ごはん」「うがい・手洗い」をしっかりと行い、規則正しい生活をし、体調管理には気を付けましょう！

## ノロウイルスには気を付けよう！！

気温が下がり、空気も乾燥するこの季節は、ウイルスによる食中毒が多く発生します。特に多いのが、ノロウイルスで、大規模な食中毒・感染症になりやすい為注意が必要です。

### 感染経路

- ① 食品からの感染
  - ・ウイルスが付着した2枚貝
  - ・感染した人が調理や盛り付けをして汚染された食品
- ② 人からの感染
  - ・患者の糞便・嘔吐物からの二次感染
  - ・家庭や施設内での飛沫感染



### 症状

- ① 潜伏期間…感染から発症まで24~48時間
- ② 主な症状
  - ・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続く。感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状の事もある。
  - ・乳幼児や高齢者は、吐物を吸い込むことによる肺炎や窒息にも注意。

### 予防策

#### ●加熱の必要な食品は中心部までしっかり加熱すること！

特に二枚貝の加熱不十分での発症が多いため、85℃で1分以上の加熱を行いましょう。

#### ●二次感染の防止

感染が疑われる人や、症状のある人は調理に関わらないこと。使用した食器や調理器具はしっかり洗浄。吐物や糞便処理をする場合は、マスクや使い捨て手袋を使用し、必要に応じた濃度の塩素消毒液を使用する。



### 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切るとは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



### 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

