



12月の栄養だより



手を洗おう

今回の栄養だよりはノロウイルスについてです。ノロウイルスは特に12月から翌年1月ごろに流行する、胃腸炎を引き起こすウイルスです。手指や食品などを介して経口で感染し、下痢や嘔吐腹痛などを引き起こします。乳幼児や高齢者は嘔吐物により窒息や誤嚥性肺炎の危険もあります。

感染経路

食品

ノロウイルスに感染した調理者から食品を介しての感染やカキなどの2枚貝の生食、加熱不十分による感染。

接触

感染者の糞便や嘔吐物、ドアノブなどから手指等を介してウイルスが口に入り感染。

飛沫(ホコリ)

感染者の糞便や嘔吐物から飛沫(ノロウイルスを含んだ小さな水滴)が口から入ることや、処理が不十分な嘔吐物が乾燥しチリやホコリとなりそれが口から入った場合。

手洗い

調理や食事前、トイレやおむつ替えの後などは流水、石けんによる手洗いを行いましょう(1回の手洗いでは不十分な可能性があるため2回以上)。

感染対策

食事

加熱が必要な食品は中心部まで加熱しましょう(85~90℃で90秒以上)。下痢、嘔吐症状がある場合は調理に従事することを避けましょう。

消毒

調理器具や調理台を次亜塩素酸ナトリウムによる浸漬や熱湯で1分以上加熱することでウイルスを失活させることができます。

ノロウイルス予防4原則

持ち込まない 拠げない 加熱する つけない

参考文献:厚生労働省「ノロウイルスに関するQ&A」
2021-11-19 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/kanren/yobou/040204-1.html(参照 2025-10-22)

池浦クリニック 管理栄養士