



食中毒は夏だけじゃない! ノロウイルス対処法



秋から冬にかけて、美味しい食べ物が増えますが、そんな中、気をつけたいのが食中毒です。特に、これからの季節にピークを迎える、ノロウイルスに注意しましょう。

★ノロウイルスとは

食中毒の一種。人間の腸の中だけで増殖し、10〜100個の少量のウイルスでも発症するほど強い感染力を持っています。感染すると1〜2日で発症し、おう吐・下痢・腹痛などを引き起こします。これらの症状は1〜3日で自然に回復しますが、高齢者や子供は1日に20回以上の下痢を起こし、脱水症状になることも。

★集団感染に注意!

ノロウイルスの感染経路は3つ。

① ウイルスに汚染された

生牡蠣などの貝類を

十分に加熱せず摂取した場合。

② 感染者が十分に手を洗わず、調理した

食品を摂取した場合。

③ 感染者の吐物やふん便を処理した際に

手についたり、乾燥して空気中に舞い

上がったウイルスを吸い込んだ場合。

このように感染経路が多く、一度感染し

た患者でも、繰り返し発症・感染するた

め集団感染する可能性が高いのです。実

際に発生場所も飲食店や学校・旅館など、

人が集まり、大量に調理を行う施設での

発生が多く見られています。

★すぐにできる感染予防策

手がよく触れる場所（トイレ・ドアノブ・

手すり・エレベーターなどのボタン）に

はウイルスが付着している可能性大。外

出先でもこまめな手洗いを心がけましょ

う。特に、洗い残しの多い指先は入念に

他にも、食品は生ものを避け、十分に加

熱してから食べるようにしましょう。



★薬剤師からのアドバイス

ノロウイルスの消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効と言われていますが、金属を腐食させたり、人体には使用できない等、取扱いに注意すべき事が多く、一般家庭で常備されているケースは多くないと思われれます。アルコール系消毒液は次亜塩素酸ナトリウムほどでなくとも、多少消毒効果があると言われています。次亜塩素酸ナトリウムが使用できない、手元がない場合は、アルコール系消毒液を代用し、出来る限り感染を防ぎましょう。

◎下痢止めは逆効果!?

下痢症状を下痢止め薬で抑えようとする、体内のウイルスの排泄を遅らせてしまい、かえって症状が長引くこともありまます。また、症状が回復したように思えても体内からウイルスがすぐに無くなるわけではないので、注意しましょう。

おう吐・下痢による
脱水症状対策に
水分補給もお忘れなく!



貝塚カイセイ薬局
薬剤師 長谷川



☆今回のテーマは…胃にやさしい食事☆

食中毒にかかって下痢や嘔吐が治ってきた後、すぐに普通の食事に戻してしまうと、胃や腸に負担をかけてしまいます。今回は、胃腸の調子を助ける食事をご紹介します！！
胃腸の調子が悪い時や暴飲暴食が続いた後に食べていただいてもいいですよ♪



キャベツとじゃがいも みそ汁



材料	(2人分)
じゃがいも	50g (小1個)
絹ごし豆腐	40g
キャベツ	20g
水	350ml
味噌	大さじ2 (36g)
だしパック	1袋

★食材の効果・特徴★

じゃがいも：ビタミンCが豊富で、熱にも強いのが特徴。

胃の調子をを整えると同時に、食物繊維も多く腸内環境を整えます。

キャベツ：「食べる胃腸薬」と言われるように、胃腸の粘膜を修復してくれたり、免疫力や解毒力がアップします。

とうふ：胃の環境を整えると同時に、胃に負担をかけずたんぱく質を取ることが出来ます。



① ジャガイモは半月切りにし、キャベツは短冊切りに、豆腐は、さいの目切りにする。

② 鍋に水を入れ、切ったジャガイモとだしパックを入れて、沸騰させる。



③ 煮立ってきたら、だしパックを取り出し、豆腐・キャベツを入れる。

④ 火が通ったら、一旦火を止めて味噌を溶き入れる。



たまごと大根の雑炊



材料	(2人分)
冷やご飯	300g
水	400g
大根	100g
卵	1個
ねぎ	適量
和風だし	大さじ3
塩	ひとつまみ

- ① 冷やご飯は、水で軽く洗い流す。大根はいちょう切りにし、ねぎは小口切りに切っておく。
- ② 水、大根を入れて、火にかける。
- ③ 沸騰して大根に火が通ったら、ご飯を入れる。
- ④ トロみがついてきたら、和風だしと塩を入れる。
- ⑤ 溶きほぐした卵を回し入れ、弱火で2分程度火にかける。
- ⑥ 火を止め、ねぎを散らす。



バナナヨーグルト のきな粉添え



材料	(1人分)
無糖ヨーグルト	80g
バナナ	1/2本
はちみつ	大さじ1 (22g)
きなこ	適量

- ① バナナを食べやすい大きさに切り、30秒ぐらい電子レンジにかける。
- ② 柔らかくなったら、無糖のヨーグルトに加え、はちみつときなこを入れる。

★食材の効果・特徴★

大根：消化酵素が豊富に含まれており、消化を助けます。

食欲不振の時には大根おろしなど生で食べると○。

卵：「優等生」と言われるぐらい栄養価があります。

弱っている身体の栄養補給に最適です。

ヨーグルト：乳酸菌は、腸内環境を整えます。

また、免疫力を高める効果もあります。

はちみつ：胃腸に負担をかけず、消化します。

整腸効果や殺菌作用があります。

バナナ：消化が良く、胃腸に負担をかけません。

オリゴ糖が含まれているので善玉菌のエサとなります。