

# 食育便り NO.9

令和2年11月30日  
五島市立久賀小中学校  
文責：末留和恵

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。  
吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には  
行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、  
手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気を  
つけましょう。



<p><b>もうすぐ冬休み！</b> 食生活の <b>ポイント</b></p>	<p><b>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</b></p>	<p><b>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</b></p>
<p><b>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</b></p>	<p><b>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</b></p>	<p><b>冬野菜をたっぷり食べよう</b></p>

今年12月21日  
**冬至と食べ物**

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、  
夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、  
昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日  
境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を  
清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆  
などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

**かぼちゃ** 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない  
といわれます。夏にとれる野菜ですが、冬ま  
で保存でき、冬の貴重な栄養源であると同  
時に、長寿の願いを込めて食べられます。

**あずき** 赤い色が邪気（病気や災難を起  
こす悪いもの）を払うとされ、あ  
ずき粥や、かぼちゃのいとこ煮な  
どを食べる風習があります。

**「ん」のつく食べ物** なんきん  
冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い  
伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

**こんにやく**  
「体の砂を払う」とされる  
こんにやくを、冬至に食  
べる地域もあります。

# 冬に多い食中毒

# ノロウイルス



食中毒は一年を通して発生し、冬は特にノロウイルスによる食中毒が多くなります。ノロウイルスは、カキなどの二枚貝が原因となるほか、調理をする人から食品を介して感染する場合も多く、感染を広げないためには、しっかりと予防する必要があります。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」ですが、ウイルスの場合は食品中では増えませんので、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

## 感染すると、どうなるの？

感染してから症状が出るまでは24～48時間。ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(37℃台)などを起こします。多くの場合は軽症で、感染しても症状が出ない場合もあります。健康な人は1～2日程度で回復しますが、子どもやお年寄りでは重症化することがあるので、注意が必要です。



## 感染したら、どうすればよいの？

今のところ、ノロウイルスに対するワクチンや抗ウイルス剤はありません。脱水症状を起こさないよう、経口補水液などで水分補給をしっかりと行うことが大切です。市販の下痢止め薬は回復を遅らせることがあるので、使用しないほうがよいでしょう。



## ノロウイルス食中毒予防の4原則

### 「持ち込まない」

- 感染しないよう、日ごろから手洗いや健康管理を心がける。
- 下痢や嘔吐などの症状がある場合は、調理をしない。



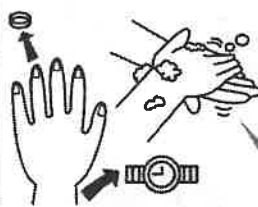
### 「広げない」

- トイレは定期的に清掃・消毒する。
- 嘔吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。



### 「付けない」

- 調理や食事の前には、せっけんを使い、洗い残さないように丁寧に洗う。
- 手を洗う時は指輪や腕時計などを外しておく。



2度洗いが効果的。

### 「やっつける」

- 加熱が必要な食品は、中心部までしっかりと加熱する。
- 器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。



ノロウイルスを死滅させるには、中心温度 85～90℃、90秒以上が目安。



## 塩素消毒液の作り方

家庭用塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム濃度6%)を使用する場合

- 取り扱う時は、必ずゴム手袋を使用すること。
- なるべく使用直前に作り、保管する場合は、「消毒液」と明記すること。
- 金属に付くと錆びる場合があるので、消毒した後に薬剤を拭き取ること。



水 1.5ℓ



…漂白剤 5ml

…漂白剤 25ml

消毒・拭き取り用 0.02% (200ppm)濃度

嘔吐物などの処理用 0.1% (1000ppm)濃度