

ノロウイルスに注意!

ノロウイルスは、食中毒を起こすウイルスで、人から人に感染することがあり、注意が必要です。感染力が強く、ごく少量でも感染します。

**11月1日～3月31日は、
「栃木県ノロウイルス食中毒予防推進期間」です。**

冬季に続発する傾向があるノロウイルス食中毒を予防するために、
ノロウイルスの特徴を知り対策をしましょう。

★ノロウイルスの特徴

主な原因食品

- ・感染した人の手指等を介してウイルスが付着した食品
- ・カキ等の二枚貝

ウイルスは食品中では増えず、人のお腹で増える!

感染経路

食べ物→人

汚染された二枚貝などを十分に加熱調理しないで摂取することで感染。



人→食べ物→人

感染している調理者から食品を介して感染。



感染力が非常に強い!!

人→人

- ・感染した人から施設やトイレを介して感染。
- ・患者の便やおう吐物の処理が不十分だとウイルスがほこりやちりとして舞い上がりそれを吸い込み感染。



主な症状

<潜伏期間>

- ・感染から発症まで24～48時間

<主な症状>

- ・吐き気、おう吐、下痢、腹痛等が1～2日続く



症状が無くても感染していることがあるので注意!

食中毒予防のポイント！！

(1)「石けんを使ってこまめに手を洗うこと」が、きわめて重要です！

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする

② 手の甲をよくのばすようにこする

③ 指先、爪の隙間を念入りにこする

④ 指の間、付け根を洗う

⑤ 親指を手のひらでねじり洗い

⑥ 手首も忘れずに洗う

①～⑥を2回繰り返す

①～⑥まで2回繰り返し洗ったら、流水で十分にすすぎ、濡れた手は、ペーパータオルなどで水分をよく拭き取って乾かす。

手を洗うタイミング：●トイレに行った後 ●調理室に入る前 ●別の調理作業に入る前 ●料理の盛り付け作業前等

(2) 症状が無くても油断大敵！

- ① 普段から、食べ物や家族の健康状態に注意して、自分が感染しないよう心がけましょう。
健康だと思っても自分や家族がノロウイルスに感染していたりすることがあります。
- ② 事前に、症状が出たときにすぐに飲食店等の責任者に報告する仕組みを作っておきましょう。
- ③ 下痢や嘔吐などの症状があるときは、食品を取り扱う業務は絶対に行わないようにしましょう。

(3) 調理器具等の適切な消毒が有効です！

- ① 調理器具等は、十分に洗浄後、『次亜塩素酸ナトリウム液(塩素濃度200ppm)』で5分以上浸します。
- ② 塩素消毒できない器具は、熱湯の熱で殺菌できます。

参考：栃木県保健福祉部生活衛生課

保育園のおやつメニュー

ポンデココア 約25個分

材料：小麦粉	100g
白玉粉	110g
ベーキングパウダー	15g
豆腐	150g
牛乳	30cc
砂糖	30g
ピュアココア	10g

外はカリッと中はもちっとした食感です！ココアの代わりにきな粉や抹茶、チーズやごまなど味を変えても美味しいですよ♪

油	25g
塩	2.5g

<作り方>

- ① 小麦粉とベーキングパウダー、ココアを合わせてふるっておく。
- ② ボールに白玉粉を入れ、豆腐を加えて白玉粉をつぶしながらよく混ぜる。
- ③ ②に①・牛乳・砂糖・油・塩を入れてよく混ぜ合わせてこねる。
※耳たぶくらいの軟らかさになるまで、牛乳で調節して下さい。
- ④ ③は直径3cmほどのボール状に丸め、170℃のオーブンで10分くらい周りが少し色付くまで焼いたら出来上がり！