



急性胃腸炎に注意!

ノロウイルス

寒さが増してくるこの季節、風邪だけでなく、さまざまな感染症が流行します。その中でも注意したいのが「ノロウイルス」による急性胃腸炎です。

感染力が非常に強く、家庭内や施設内での二次感染も多く報告されています。まずは予防に取り組みましょう。

ノロウイルスとは?

ノロウイルスは人の腸で増えるウイルスで、食べ物や水を通じて体に入ります。冬に多く発生し、特にカキなどの貝はウイルスが付きやすいので、しっかりと加熱して食べることが大切です。

主な感染経路



感染した人の便や吐いたものに触れると、ウイルスが手や物にうつり、それが口に入って広がる「二次感染」が起こります。

また料理を作る人が感染していると、食べ物を通して「集団感染」につながることもあるため、手洗いや体調管理が重要です。

感染の目安はなんですか?

ノロウイルスに感染すると、24〜48時間の潜伏期間を経て症状があらわれます。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などで、発熱

は軽度です。これらの症状は通常1〜2日でおさまり、自然に回復することが多いです。



ただし、すべての人が症状を出すわけではありません。感染しても無症状の人がいれば、風邪のような軽い症状で済む人もいます。

一方で、体力が落ちている高齢者や乳幼児は、少量のウイルスでも発症しやすく、重症化することもあるため注意が必要です。

日常生活での予防法



ノロウイルスの感染を防ぐためには、日常生活の中でのちょっとした工夫が大切です。次にポイントをまとめます。

- ① カキなどの貝類は中心までしっかりと加熱(85〜90℃で90秒以上)して食べる
- ② 野菜や果物などの生の食材はよく洗う
- ③ トイレの後や料理の前、食事の前には石けんで手を洗う
- ④ 手洗後は清潔なタオルを使う

とくに手洗いは、ウイルスを体に入れないための基本です。指先、指のつけ根、手首や爪の間までしっかりと洗うようにしましょう。

【二次感染を予防するために】

家庭内で感染者が出た場合、周囲への広がりを防ぐための対策が重要です。

- 感染者の便や吐しゃ物には触れないように、手袋やマスクを使いましょう
- 汚れた衣類は他の洗濯物と分けて洗ってください
- 使った雑巾などは塩素系漂白剤につけて消毒します
- 床などが汚れた場合は、漂白剤を含ませた布で覆い、しばらく置いてから拭き取りましょう

片付けが終わったら、手洗いうがいを忘れずに行います。

吐しゃ物の処理は、ウイルスが空气中に飛び散らないよう、静かに拭き取ることが大切です。

消毒の仕方



ノロウイルスはアルコールでは十分に消毒できません。必ず塩素系漂白剤を使いましょう。

また熱湯で薄めたりすると効果が落ちるので注意してください。

【消毒液の作り方】

市販の塩素系漂白剤(濃度約5%)を水で250倍に薄めると、消毒液ができます。

調理器具

洗った後、塩素系漂白剤(200ppm)をしみ込ませたペーパータオルなどで拭きます。
《水5Lに漂白剤20ml》

ドアノブやカーテン

200〜500ppmの漂白剤で拭きます。
《水5Lに漂白剤20〜50ml》

トイレや浴槽

300ppm以上の漂白剤にします。

《水5Lに漂白剤30ml》
吐しゃ物などはペーパータオルで静かに拭き取り、ビニール袋に入れて密閉し、消毒液を加えて捨てます。

寒い季節を元気に過ごすためにも、しっかりと予防してノロウイルスに負けない生活を送りましょう。



(宮田)

【参考】

東京都保健医療局 食品衛生の窓
厚労省ノロウイルスQ&A等

昆布の栄養を知ろう！



11月15日は、子供の成長を祝う「七五三」ですが、「昆布の日」でもあります。七五三の日になんで、栄養豊富な昆布を食べて、育ち盛りの子供が元気に育ってほしいという願いを込めて、「昆布の日」ができました。

昆布の栄養と効能とは？

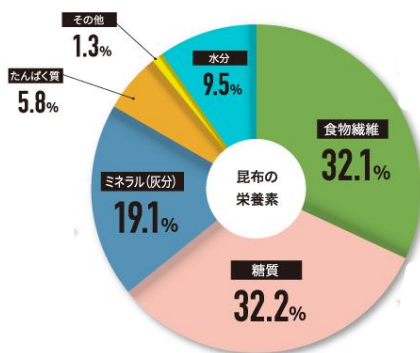
昆布の主な栄養成分としては、「日本食品標準成分表2023」によると図のようになっています。



昆布の由緒

昆布は、語呂がよく「よろこぶ」ときに「よろこんぶ」として「養老昆布（よろろうこんぶ）」という文字を当てたとも言われています。また、昆布の昔の言い方である「ヒロメ」は「広める」にも通じており、縁起物として使われてきました。

このため、昆布は、縁起がよく、子孫繁栄を願う「子生婦（こんぶ）」の文字をあてて結納品としても使われています。このような子孫繁栄の意味は、七五三に通じるモノもあると思います。



●水溶性食物繊維のアルギン酸とフコダイン

昆布で有名なのが、昆布のねばり成分である水溶性食物繊維の「アルギン酸」や「フコダイン」です。

水溶性食物繊維は、昆布に豊富に含まれており、脂質や糖質の吸収を抑え、コレステロール値の上昇を抑える効果が期待されています。

また、フコダインは、免疫力を上げる作用も注目されています。

●ミネラル

ミネラルとは、カルシウム、鉄、カリウム、ナトリウム、ヨウ素（ヨード）などのことを言い、体の組織を作ったり、調整するのに必要な栄養です。

昆布に含まれているミネラルは、牛乳の約23倍もあります。また、鉄分は約39倍、カルシウムは約7倍と栄養が豊富です。

●色素成分の「フコキサンチン」

昆布などの黒ずんだ茶色は、「フコキサンチン」という色素成分が原因です。このフコキサンチンは、脂肪の蓄積を抑える作用があると言われています。また、体脂肪を燃やすタンパク質の「UCP-1」を活性化させるという作用もあります。

特にフコキサンチンは、内臓脂肪に働きかけて、筋肉での糖の利用を促進し、高めの血糖値を下げる効果も期待できます。



●うまみ成分の「グルタミン酸」

昆布には、うまみ成分といわれる「グルタミン酸」が含まれています。この為、料理に昆布を使うことで、減塩しつつも、料理を美味しく感じることができます。

さらに、うまみ成分のグルタミン酸は、胃の中のセンサーに作用することで、胃腸の働きを良くするので、過食を防ぐ作用も期待できます。

昆布を使ったレシピ

黒豆と昆布の炊き込みご飯

材料

- ・米2合
- ・黒大豆さやごと 200g
- ・切り昆布7g
- ・塩小さじ1
- ・酒大さじ1



作り方

- ① 黒大豆は軸から取り出す（薄皮はそのまま）。
- ② 米は洗い、酒と水で2合の炊飯の目盛りにあわせる。
- ③ 黒大豆と昆布、塩を入れてスイッチを入れる。

栄養豊富な昆布を食生活に取り入れて、生活習慣病を予防しましょう。（高橋紀）

【引用】・生活さいじ百科から

・こんぶネット

編集後記

コロナ禍以降、小学校などの運動会は、時間が短縮され、内容も簡略化されています。

そんな中、娘の幼稚園最後の運動会がありました。運動会では、コロナが落ち着いてから、組体操が再開されていました。一人技、二人技、四人技など先生の笛に合わせて、技をかえ、移動してと、一生懸命取り組んでいました。夏休み明けの短い練習期間で、頑張ったなと思います。

最後の大技、三段ピラミッドでは、小柄な娘は三段目で、自力で立っていることが難しく、0歳の時からお世話になっている先生に、すぐく支えられていました。自力で立てていたお友達もいましたが、先生に支えられている写真が残るのも良い思い出かもしれません。（関口）

