

## 2025年に入ってから県内では7件発生しています ノロウイルス食中毒にご注意を！

### 食中毒を防ぐために



### 食中毒になると どうなる？

- 体に入って、24～48時間後に嘔吐、下痢、発熱等がみられます。軽い風邪のような症状のことも。
- 症状が治まっても、1～2週間ウイルスが便に排出されるため、感染を広げるおそれがあります。
- 感染しても症状が出ず、ウイルスを排出する場合があります。
- 子どもや高齢者は重篤化することがあります。

- 人の腸内で増殖します。
- とても小さく、手のシワに入る大きさ。
- 乾燥に強く、環境中で数週間以上感染力を有しています。

ノロウイルス  
って、なに？

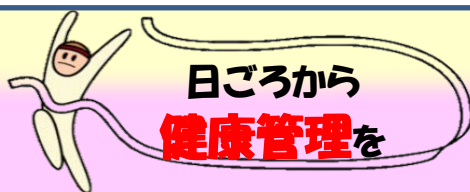


### 原因食品は？

過去の事例では、約7割で原因食品が特定されていません。

- ウイルスが蓄積した、加熱不十分な二枚貝
- ノロウイルスに感染した方の糞便から、調理する人の手を介して食品が汚染。  
(どんな食品でも原因となる可能性あり)

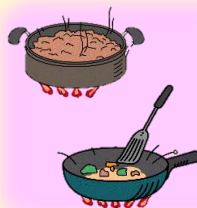
### 食中毒を防ぐために



### 日ごろから 健康管理を

症状がある時は、できれば調理はお休み。  
やむを得ない場合は、箸や手袋を着用する  
など、直接食品に触れない工夫を！

### しっかり加熱



85℃～90℃、90秒以上  
で死滅します。

### 生ものを調理 した後は 消毒する



熱湯や塩素系  
漂白剤が有効。  
(アルコールでは  
完全に死滅  
しません)

### 手洗いは しっかりと！

感染した方の糞便から、  
手指を介して  
食品が汚染されます。



### 栄養豆知識

### 今月の旬 わらび

わらびは、昔から春を告げる山菜として親しまれており、「いは走る垂水の上の早蕨（さわらび）の萌え出でづる春になりになるかも」（志貴皇子）と、万葉集でも詠まれています。

わらびは、日本全土に自生しており、春に出る若芽を食べます。食物繊維が豊富で、ビタミンB<sub>2</sub>や葉酸、ビタミンE、β-カロテンも豊富に含みます。生のわらびは、山菜のなかでも、アクが強い方なので、調理前にしっかりアク抜きをしましょう。

