

注目!

ノロウイルスによる食中毒を 予防しましょう!



☎保健所衛生課 ☎086-803-1257
保健管理課 ☎086-803-1276

ノロウイルスによる食中毒は、1年を通じて発生していますが、特に冬場に流行します。ノロウイルスは、人から人へも感染しますし、食品を介して大規模な食中毒が発生することもありますので、これからの季節、特に注意が必要です。

1. いつ、どんな症状が出るの?



ノロウイルスが体に取り込まれてから24～48時間で発症します。主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛で、発熱は軽度です。

通常、症状は1～2日で治まり、後遺症もありません。しかし、症状が治まっても便からノロウイルスが1週間～1カ月程度排出され続けます。

人によっては感染しても発症せずに、便からノロウイルスを排出し続けている場合があります。

2. どうやって感染するの?

◆飲食物から人へ

ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生や十分加熱せずに食べた場合

◆人から飲食物を介して

ノロウイルスに感染した人が調理中に手指などを介して食品や水を汚染し、その食品を食べたり飲んだりした場合

◆人から人へ

感染した人のふん便や吐物に触れ、手指などを介してウイルスが口から入った場合



＼ 今月の /

注目!岡山市

3. どうしたら予防できるの?

◆加熱

食品は中心温度85～90℃で90秒間以上加熱して食べましょう。



◆手洗い

トイレの後、調理をする際、食事の前など、こまめに手を石けんでよく洗い、流水で十分にすすぎましょう。2回繰り返し洗うとより効果的です。



◆消毒

調理器具などは85℃以上の熱湯で1分以上加熱する、塩素系消毒液（次亜塩素酸ナトリウムなど）200ppmに浸すなどの方法で消毒して使いましょう。



岡山市女性農業士の「おかやまの農家レシピ」

揚げだし冬野菜

☎農林水産課 ☎086-803-1346



▲揚げだし冬野菜

詳細は で

●材料（4人分）

大根…1/2本 カボチャ…100g ブロッコリー…70g
薄切り豚肉…60g 千切り生姜…お好みで
サラダ油…適量 片栗粉…大さじ3
A（だし汁…200cc みりん…大さじ2 しょうゆ…大さじ2）

【作り方】

- ①大根は皮をむき、1.5cm幅の半月型に切り、隠し包丁を入れる。（1人分3個程度。残りは大根おろしにする。）
- ②カボチャは1cm幅に、ブロッコリーは1口大に切る。
- ③切った野菜に軽く片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- ④5mm幅に切った豚肉を炒める。
- ⑤Aを煮立てて片栗粉でとろみをつけ、④を合わせる。
- ⑥揚げたての野菜に、⑤をまわしかけ、大根おろしと千切り生姜を添えて完成。