



『ノロウイルスに気をつけましょう！』

問保健センター ☎52-4999

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生し、乳幼児や高齢者、免疫の低下した人は特に症状が重くなることがあります。また感染しても無症状や軽い風邪のような症状で済む人もいますが、多くの場合は、24～48時間の潜伏期間の後、下痢、おう吐、吐き気、腹痛などを起こし、長い時は1か月ほどウイルスを排出し続けることがあるので、症状が治まっても手洗い・消毒を続けるようにしましょう。

主な感染経路は、カキなどの二枚貝を十分に加熱せずに食べた場合や感染者が不十分な手洗いのまま調理をし、汚染された食品を食べた場合などがあります。またノロウイルスは乾燥すると空中に漂うため、感染者の便やおう吐物からの二次感染にも気をつける必要があります。

◇ノロウイルスによる食中毒予防のポイントは『加熱』『手洗い』『消毒』

- ・カキなどの二枚貝は中心部まで十分に加熱（85～90℃で90秒間以上）して食べましょう。
- ・食事前、トイレの後、調理前後は石けんを使ってよく手を洗いましょう。
- ・調理器具や調理台は消毒していつも清潔に保ちましょう。

※まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗い、十分な煮沸消毒が有効です。また塩素系漂白剤を希釈した塩素消毒液で浸すようにして拭くことも効果的です。

※塩素系漂白剤は製品によって濃度が異なるため、表示に従って希釈しましょう。

◇おう吐物などの処理

- ・おう吐物やおむつなどを処理するときは、使い捨てのマスクやガウン、手袋などを着用しましょう。
- ・汚れた床などはペーパータオルなどで静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをしましょう。
- ・拭き取ったおう吐物や使い捨てマスク、手袋などはビニール袋で密閉して廃棄しましょう。
- ・終わったら、ていねいに手を洗いましょう。



※食品安全委員会『ノロウイルスによる食中毒にご注意ください』、厚生労働省『ノロウイルス食中毒予防対策リーフレット』参考

肉巻きおさつ

田布施町食生活改善推進協議会

今が旬の甘いさつまいもを豚肉で巻き、食べ応えのある主菜にしています。
また、調味料を最後に絡めるので、塩分が控えめでも照りとうやがでて、満足できる味になっています。

材料(4人分)

豚薄切り肉	240g
さつまいも 小2本	(240g)
油	小さじ2
┌ 酢	小さじ2
A みりん	小さじ2
└ しょうゆ	小さじ2
サラダ菜	8枚

作り方

- ① さつまいもは豚肉の幅に合わせて切り、縦4等分に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ② 豚肉を広げてさつまいもをのせ、端から巻く。
- ③ フライパンに油を熱し②を入れて、弱めの中火で転がしながら焼く。Aを加えて煮絡める。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、斜め半分に切った③のをせる。

1人分の栄養価

エネルギー	223kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	8.5g
カルシウム	33mg
塩分	0.6g



いた
だ
き
ま
す