

家庭でのノロウイルス食中毒対策！～こんなところに気をつけましょう～

ノロウイルスによる食中毒は特に冬場に多く発生し、例年非常に多くの患者が出ています。平成30年には、ノロウイルスによる食中毒の患者が全国で8,475人発生しました。ノロウイルスの予防に関する正しい知識を身につけて、流行の季節に備えましょう。

ノロウイルスを予防するために家庭で注意すること

1 手洗いの徹底

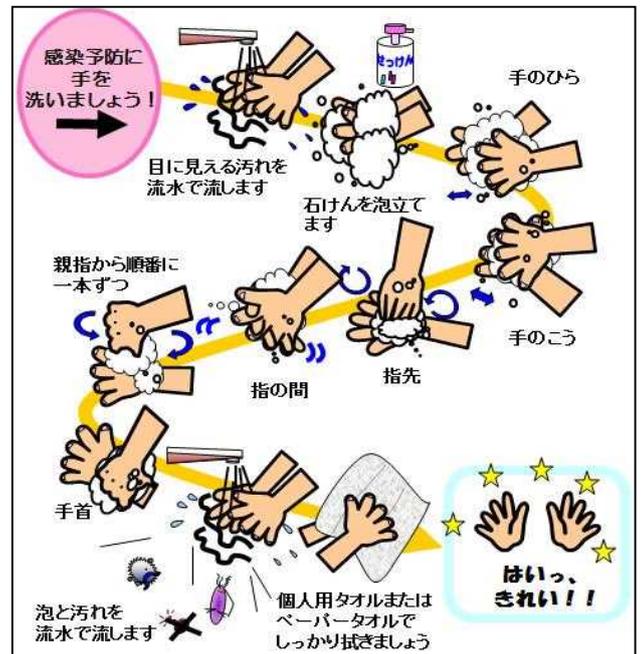


- ・手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な手段です。
- ・手は、見た目では汚れていなくても、病原体が付いている可能性があります。

こんなときは、必ず手を洗いましょう！

- 調理の下準備の前、調理前、食事前、後片付けの前
- 肉や魚など生ものをさわる前後
- トイレに行ったあと
- 肌や髪にさわったあと
- 鼻をかんだあと
- おむつを交換したあと
- 動物にさわったあと

正しい手洗いの方法



2 しっかり消毒



- ・ノロウイルスを完全にやっつける方法としては、次亜塩素酸ナトリウムや加熱による処理があります。
- ・調理器具等は洗剤などを使用し十分に洗浄した後、次亜塩素酸ナトリウムで浸すように拭きましょう。
- ・まな板、包丁、食器、ふきん等を加熱で消毒する場合は熱湯（85℃以上）に1分以上つけることが有効です。

家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方は、右の図を参考にしてください



※右の消毒液の作り方は一般的な原液5～6%消毒剤を希釈する場合です！

用途	ペットボトルを利用した消毒液の作り方
おう吐物などの汚染場所の消毒	塩素系漂白剤を500mLのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯分入れ水を加えて500mLにする 5mL × 2 500mL
調理器具やドアノブなどの消毒	塩素系漂白剤を2Lのペットボトルにペットボトルのキャップ2杯分入れ水を加えて2Lにする 5mL × 2 2L

手洗いは、食中毒を予防するための基本です
消毒液も活用してノロウイルスの食中毒を予防しましょう！

ノロウイルス予防には以下のことにも注意しましょう！

1 調理する人の健康状態に注意！

- ・嘔吐や下痢の症状がある場合は、調理を控えましょう。



2 食材は中心部まで十分加熱！

- ・ノロウイルスは85～90℃で90秒以上加熱すると死滅します。汚染されている可能性のある二枚貝などの食品は中心部までしっかり加熱しましょう。

知っていますか？こんなところにも注意！

- ・ノロウイルスは下痢などの症状が消えても、通常で一週間、長い時は一ヶ月、ウイルスが体から排泄されることがあります。このため、症状が改善しても、しばらくの間、食品を直接取り扱う作業は控えてください。
- ・周囲への感染を拡げないためにも手洗いと消毒の徹底を心がけましょう。



公開講座開催のお知らせ

健康にいいって本当？フードファディズムを考える

あふれる情報にまどわされず、かしこい栄養の摂り方を実践しましょう！

講師：宮崎 純一氏（群馬県済生会前橋病院 管理栄養士）

※フードファディズム・・・食べ物や栄養が健康や病気に与える影響を過大に信じたり評価すること

日時：令和元年12月3日（火）13：30～15：30（13時より受付）

場所：前橋市文京町2-20-22

群馬県生涯学習センター 4階 第1研修室

主催：ぐんま食の安全・安心県民ネットワーク 後援：群馬県

定員：100名程度（申し込み多数の場合は抽選）

参加費：無料 ※どなたでもご参加いただけます。

申込先：群馬県前橋市大手町3-19-3 事務局 群馬県生活協同組合連合会

TEL：027-234-2376 FAX：027-234-8244

電子メール：post@gunma-ccu.jp

申込期限：11月22日（金）

※参加希望の方は電話・FAX・電子メール等で上記申込先にお申込みください。



詳しい情報はこちら

- 冬は特にご注意ください！ノロウイルスによる食中毒（厚生労働省パンフレット）

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/000549668.pdf>



ご意見・ご感想
お問い合わせは
こちらへ

〒371-8570 前橋市大手町1-1-1
群馬県健康福祉部 食品・生活衛生課 食品安全推進室
TEL：027-226-2424 FAX：027-243-3426
電子メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp
★群馬県HPでバックナンバーをダウンロードできます。
(<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200163.html>)



【フェイスブックのQRコード】

★公式フェイスブックで情報発信中！（<https://www.facebook.com/gunmashokuanzen/>）