

南山堂

栄養通信

冬号
Vol. 31

今回のテーマは

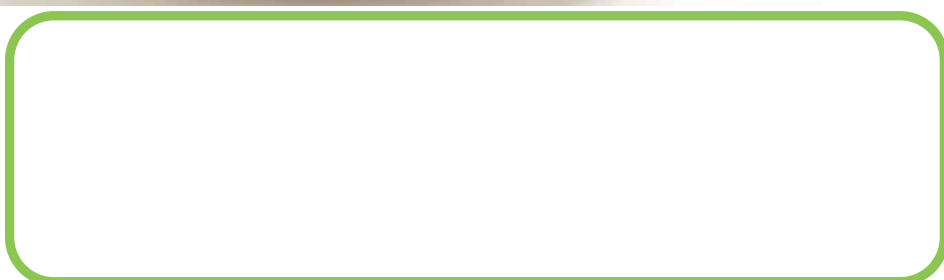
感染性胃腸炎について



寒くなってくると、体調を崩すことはありませんか？
毎年、秋から冬にかけてウイルス感染による胃腸炎が増えてきます。
原因となるものは、ノロウイルス、ロタウイルスなどのウイルスのほか、
細菌や寄生虫もあります。自ら予防できることも多いので、
調理する際や食事をする際に気を付けながら過ごしましょう。



2024年12月



感染性胃腸炎（ノロウイルス）とは？

ノロウイルスは特に冬に流行し、感染性胃腸炎や食中毒を引き起こします。

原因 : 複合調理食品(複数の食材を使って調理された食品。コロッケ、餃子など)、牡蠣などの二枚貝、乾物
感染者の糞便や嘔吐物への接触・飛沫による二次感染

潜伏期間: 24～48時間

症状 : 悪心、嘔吐、水溶性下痢、腹痛、頭痛、発熱

予防 : 手洗い、調理する人の健康管理、加熱調理食品の温度管理
調理器具などの次亜塩素酸ナトリウムによる消毒

予防のポイント

●健康管理のポイント

1. 「手洗い」をしっかりしましょう！

・調理を行う前、食事の前、トイレに行った後、帰宅した後、下痢等の患者の汚物処理やオムツ交換を行った後には必ず行いましょう。



2. 調理する人の「健康管理」に注意しましょう！

・普段から感染しないように食べ物や家族の健康状態に注意する。
・症状があるときは、食品を直接取扱う作業をしない。

●調理時のポイント

1. 加熱調理食品の「温度管理」に注意しましょう！

二枚貝等ノロウイルス汚染のおそれのある食品には、中心まで十分火を通しましょう。

2. 調理器具などは「次亜塩素酸ナトリウムによる消毒」 をしましょう！

0.02%消毒液

・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（塩素濃度約200ppm）で浸すように拭くことや、熱湯（85℃以上）で1分以上の加熱が有効です。

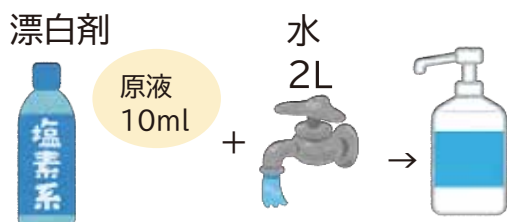
・二枚貝などを取り扱うときは、専用の調理器具を使用するか、調理器具を使用の度に洗浄する、消毒する等の対策により、他の食材への二次汚染を防止するよう、特に注意するよう気を付けましょう。

消毒液の 作り方

（漂白剤原液
5～6%の
場合）

食器具、水栓レバー、便座、衣類、
トイレのドアノブ等の消毒用

（0.02%消毒液）



嘔吐物・糞便が付いた場所、
物の消毒用

（0.1%消毒液）



ノロウイルスに感染してしまったら…？

★水分補給のポイント

嘔吐や下痢が繰り返されると脱水症状が心配になります。しかし、大量に飲料を飲むと、かえって胃が刺激され吐気を催し、すぐに吐き出してしまうかもしれません。嘔吐の症状が激しい間は、飲むことはせず落ち着くまで待ちましょう！

吐き気が治まってきたら、水分補給を始めます。まず少量を飲み、吐き気を催さないか様子を見て、大丈夫だったらまた少量飲むといったように、ゆっくり水分補給していきます。この際、飲み物が冷たいと胃に負担を与えてしまうため、常温に戻してから飲むようにしましょう！

●おすすめの飲み物



常温水



麦茶

症状が激しい時



経口補水液

×避けたい飲み物



コーヒー



紅茶



緑茶



オレンジ
ジュース



グレープフルーツ
ジュース



炭酸飲料



牛乳
乳性飲料



アルコール

嘔吐や下痢を繰り返し、全く食欲がない時のレシピ

自宅でつくれる経口補水液

<材料1人分>

- ・水 500ml
- ・砂糖 大さじ2と1/3
- ・塩 小さじ1/4
- ・レモン果汁 お好みで

症状が激しい時は脱水を起こすため、**水、電解質補給がおすすめ!** 雑菌が繁殖するのを防止するために、経口補水液は当日に飲みきってください。



1. 容器に水、砂糖、塩を入れて溶かす。
2. レモン果汁をお好みの量入れる。完成。

ご家庭の容器を使用する場合、綺麗に洗って使う

経口補水液は苦手という方におすすめのアレンジ方法です。

①塩タブレットを使った方法

1. お湯(500mL)に塩タブレット5個を溶かす。(水だと塩タブレットが溶けにくい)
2. 飲みやすい温度になるまで冷ます。完成。

②果汁100%りんごジュースを使った方法

- 塩(1.5g)を果汁100%りんごジュース(500ml)に溶かす。
- りんごジュースの甘さで飲みやすくなります。

少し食欲が出てきた時のレシピ

おもゆ

<材料1人分>

- ・米 1/3合
- ・水 500cc
- ・塩 小さじ1/3

米:水=1:10

- ◎お好みで・・・
- ・梅干し (中)1/2個
 - ・鮭フレーク 大さじ1

固形物がなく、腸への負担が少なくておすすめ!



1. 米を軽く研ぎ、1~2回水を入れ替えてから水を切り、10倍量の水を加える。
2. 鍋に米と水をいれてから中火にかけ、沸騰するまで待つ。
※沸騰するまで触らない。
3. 沸騰したら、火を弱火にして、しゃもじで鍋底を混ぜる。
4. 鍋底を混ぜた後、蓋を少しずらしてさらに30分煮る。
5. 時間になったら塩を加えて混ぜ、火を止める。
熱いうちにざるでこす。

◎体調に合わせて、梅干しや鮭フレークなどをいれてもおいしいです。

たまごがゆ

体調が戻ってきたら、おかゆに溶き卵をまぜてたまごがゆに。あらかじめ卵(M)1個を溶いておき、30分煮た後に溶き卵と塩を加えて混ぜ、火を止める。最後にお好みでネギ(10g)やごま(ひとつまみ)などをいれたら完成!

★食事のポイント

最も大切なのは、**胃腸に負担を与えないこと**。無理に食事を取る必要はありません、**食欲が湧いてきたら少しずつ再開しましょう!**

●おすすめの食べ物

・薄味で消化の良い食事→少量ずつ頻回にわけて、ゆっくり食べましょう!

×避けたい食べ物

- ・食物繊維が多い根菜類・キノコ類・脂肪分の多い肉類・香辛料
- ・柑橘類・ヨーグルトなどの乳製品

