

食育だより

令和6年12月号

船橋市立湊中学校

今年も残すところ、カレンダーがあと1枚となりました。
みなさんにとって今年1年はどんな年でしたか？

寒さはこれから一段と増してきます。また、師走は何かと忙しい時期ですので、しめくくりの時期に体調を崩さないように食事をきちんととりましょう。



病気の予防を心がけた食事を実践しよう！

風邪の予防に役立つ栄養素 4つ



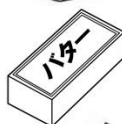
たんぱく質

血や肉を作り、脂肪を燃えやすくしてくれます。また、風邪のウィルスをやっつける成分は、たんぱく質から作られます。



脂質

エネルギーにかわり、体をあたためてくれます。皮膚や口、のどの粘膜を丈夫にし、風邪のウィルスに対する抵抗力を強くしてくれます。



レバー



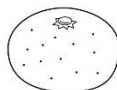
ビタミンA

胃腸や肺、のどの粘膜を正常に保ち、丈夫にします。



ビタミンC

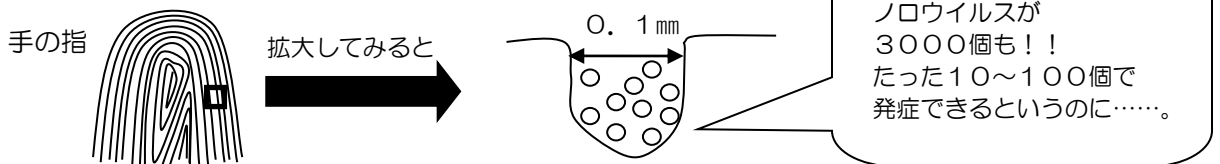
白血球の働きを強くし、免疫力を高めて風邪の予防をします。



調理・食事の前と、トイレの後に 手を洗いたくなる話

冬に流行する感染症はいくつもありますが、そのなかでもノロウイルスは嘔吐・下痢・発熱などの症状を引き起こし、体力をうばうことで有名な感染症です。ノロウイルスの感染・発症は食品や手・調理器具などについたノロウイルスを口に入れてしまうことによって起こります。ノロウイルスは口から腸管に移動し、人の体内で増えて、嘔吐・下痢などの症状を発症します。

感染者の排泄物や嘔吐物は耳かき1杯で1億個以上のノロウイルスを含んでいると言われています。また、手の指の指紋同士の間隔0.1mm、その指紋の間隙に入るノロウイルスは3000個だそうです。一方、発症に必要なウイルスの数は10～100個程度。さらに、嘔吐・下痢の症状を発症している人はもちろんですが、健康そうに見える人の中にも感染者がいると言われています(不顕性感染者)。ノロウイルスが、いかに流行しやすい感染症か理解できますね。感染を防ぐのはかなり難しいと感じたかもしれません。でも、みんなでポイントを押さえれば、感染予防できます！！



ノロウイルス感染予防のポイントは3つ

～ ① 手洗い ② 加熱調理 ③ 塩素消毒 ～

ノロウイルスは低温・乾燥などの条件にも強いウイルスです。寒いところに放ったらかしにしても感染力が弱まることは期待できません。積極的に予防しましょう。

予防 ① 手洗い

- トイレの後・調理の前・食事の前は特に念入りに。
- せっけんを使って洗うこと・何度も洗うこと・きれいなタオルでしっかりふき取ることなどは予防効果を高めます。

予防 ② 加熱調理

- 85℃、1分間以上で感染力を失います。
- 表面だけでなく、中心までしっかりと火を通しましょう。

予防 ③ 次亜塩素酸ナトリウム水溶液で消毒

- 感染者がさわったドアノブなどの消毒には。
家庭用塩素系漂白剤 キャップ2杯 ＋ 2.5リットルの水
- 嘔吐物・排泄物が直接付着した場所の消毒には
家庭用塩素系漂白剤 キャップ2杯 ＋ 0.5リットルの水
- 嘔吐物・排泄物の処理には使い捨て手袋・マスク・家庭用塩素系漂白剤を使用。
- アルコール消毒はノロウイルスには効きません。

