

# 健康ぐんま

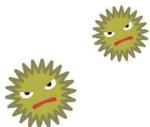


2011年11月 第58号  
財団法人群馬県健康づくり財団

## —第58号 主な記事—

- ☆ 冬に流行する代表的な食中毒「ノロウイルスによる食中毒について」  
トピックス「生食用食肉に規格基準が設定されました」
- ☆ 食品から放射性物質を減らす調理法
- ☆ 健康づくり財団からのお知らせ

## 冬に流行する代表的な食中毒 ノロウイルスによる食中毒について



環境検査部 食品環境課  
高橋 昭統

ノロウイルスによる食中毒は、特に冬に流行し、昨年度最も多く発生した食中毒です。

ノロウイルスは患者の糞便や吐物から大量に排出されること、少量で感染することなどからヒトからヒトへの二次感染が容易に起こります。このように食中毒だけでなく感染性胃腸炎の原因ともなり、予防対策も食中毒、感染症の両面から行う必要がある点で他の食中毒菌とは異なる特徴があります。



### <ノロウイルスの感染経路>



ほとんどが経口感染で、次のような感染様式があると考えられています。

- (1) 患者のノロウイルスが大量に含まれる糞便や吐物から人の手などを介して二次感染
- (2) 家庭や協同生活施設などでヒトからヒトへ飛沫感染等の直接感染
- (3) 食品取扱者が感染しており、その者を介して二次汚染した食品を食べた場合
- (4) 汚染された二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合
- (5) 汚染された井戸水や簡易水道を消毒不十分で摂取した場合

ウイルス性急性胃腸炎（感染症）の原因

(1)、(2)

食品や水を介したウイルス性食中毒の原因

(3)、(4)、(5)

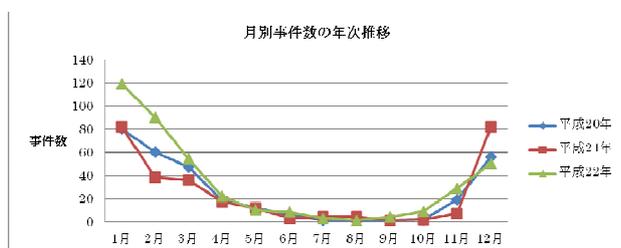
### <ノロウイルスによる食中毒の発生頻度>

平成22年度の食中毒発生状況によると、原因物質別で事件数、患者数ともに第1位。

- ◎ 事件数：総事件数1,254件のうち399件(31.8%)
- ◎ 患者数：総患者数25,972名のうち13,904名(53.5%)

### <ノロウイルスによる食中毒の発生時期>

月別の発生状況を見ると、一年を通して発生は見られますが、11月くらいから発生件数は増加しはじめ、12～翌年2月が発生のピークになる傾向があります。



### <ノロウイルスに感染したときの症状>

- ◎ 潜伏期間：24～48時間
- ◎ 主症状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度
- ◎ 治癒：1～2日後に治癒し、後遺症は残らない
  - ・ 感染しても発症しない場合や軽い風邪のような症状の場合もあります。
  - ・ 症状がなくなってから1週間～1ヶ月程度ウイルスを糞便中に排出する(感染したが発症しない人も同様にノロウイルスを排出)。
  - ・ 子どもやお年寄りなどでは重症化したり、吐物を誤って気道に詰まらせて死亡することがあります。



### <ノロウイルスの特徴>

- ◎ 10～100個程度のウイルスで感染・発症可能

- ◎ ヒトの腸管上皮細胞でのみ増殖可能
- ◎ ノロウイルス感染症に効果のある抗ウイルス薬はない、治療は輸液などの対症療法
- ◎ 消毒用アルコール、逆性石鹼はあまり効果がない
- ◎ 感染性を失わせる条件
  - ・ 85℃で1分間以上の加熱
  - ・ 次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度200ppm)

### <ノロウイルスによる食中毒及び胃腸炎の予防方法>

- ◎ 患者の糞便や吐物には大量のウイルスが排出されるので、
  - (1) 食事の前やトイレの後などには、必ず手を洗う。
  - (2) 下痢や嘔吐等の症状がある方は、食品を直接取り扱う作業をしない。
  - (3) 胃腸炎患者に接する方は、患者の糞便や吐物を適切に処理し、感染を広げないようにする。
- ◎ 特に、子どもやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、
  - (4) 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱する。
  - (5) 調理器具等は使用後に洗剤などを使用し十分に洗浄後、殺菌する。

引用：厚生労働省ホームページ「ノロウイルスに関するQ&A」  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/yobou/dl/040204-1.pdf>  
詳しい情報が掲載されていますので、ご覧になって下さい。

付記：弊財団において、糞便中のノロウイルスの検査(リアルタイムRT-PCR法、EIA法)を実施しております。検査でお困りの際は、ぜひご相談下さい。

## 生食用食肉に規格基準が設定されました

食品衛生法の食品、添加物等の規格基準が一部改正され、新たに生食用食肉に規格基準が設定されました（平成23年10月1日施行）。



### 〔生食用食肉の定義〕

生食用食肉として販売される牛の食肉（内臓を除く）。いわゆるユッケ、タルタルステーキ、牛刺し、牛タタキが含まれます。

### 〔規格基準〕

成分規格（1）生食用食肉は、腸内細菌科菌群が陰性でなければならない。

（2）（1）に係る記録は、1年間保存しなければならない。

その他、加工基準、保存基準および調理基準が設定されています。

（別途、消費者庁において表示基準が設定されています）

これにより、本規格基準（成分規格、加工基準、保存基準、調理基準および表示基準）を満たさない生食用食肉の販売等はできなくなりました。

また、新基準の施行に伴い、群馬県等では生食用食肉取扱施設指導要綱を制定し、生食用食肉取扱施設について届出制を導入しました。

参考：群馬県ホームページ

「生食用食肉取扱施設の届出制の導入について」

<http://www.pref.gunma.jp/05/d6900041.html>

付記：弊財団では、成分規格に規定されている腸内細菌科菌群の検査を実施しております。検査でお困りの際は、ぜひご相談下さい。

## 食品から放射性物質を減らす調理法



健診部 放射線課  
蛭間 渉

現在、東京電力福島第一原子力発電所の事故の影響で、各地の農作物から放射性物質が検出されています。市場に出ている食品は国による放射性物質（放射能）の暫定基準（規制）値を下回っていますが、中にはそれでも心配な人、自家栽培の野菜や海や川で釣った魚に問題がないか心配な人もいると思います。おおまかではありますが、今回は食品の放射性物質（主にセシウム、ヨウ素、ストロンチウム）を減らす調理法を食品別にしていくつかご紹介します。

### ◎ 肉類

- よく水洗いをする。
- 酢1,水2の酢水に二日間程度つける。
- 牛肉は茹でると40～60%減らすことができる。
- 冷凍し、解凍してから4～5時間塩水に浸す。

### ◎ 魚介類

- うろこ、えら、ひれ、内臓、骨、頭を取り除き、小分けにし、塩水に一日程度浸し、時々水を交換する。
- よく水洗いすることとあく抜きが効果的である。

### ◎ ほうれん草などの葉物野菜

- 外側の葉、傷んだ部分は取り除く。
- よく水洗いをして、あく抜きをする。
- ゆでることで50～60%を減らすことができる。

### ◎ きのこと類

- よく水洗いをする。



- 冷水からゆでることで 70～80%を減らすことができる。その際のゆで汁は捨てる。

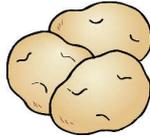
◎ きゅうり、なす等

- よく水洗いをする。
- 傷んだ部分は取り除く。
- きゅうりは酢に漬けるとおよそ 90%を減らすことができる。
- なすは食塩水でよく洗うと 20～60%減らすことができる。



◎ 根菜類（じゃがいも等）

- よく水洗いをする。
- 皮を剥くことで、20～50%減らすことができる。
- 傷んだ部分やくぼんだ部分を大きめに取り除く。



◎ 米類

- 精米の段階でかなり減らすことができる。
- 白米になった時点でセシウムはおよそ 60%減り、ストロンチウムは 70%減らすことができる。
- 水洗いすること（研ぐこと）でさらに減らすことができる。

このように食品別に放射性物質を減らす方法を挙げてみますと、いくつか共通点があることが分かります。

- ① よく水洗いすること。
- ② よくゆでること。
- ③ 酢、塩漬けすること。

（食塩水で洗うも含む。）

多くの食品がこの 3 つの方法により、ある程度付着した放射性物質を減らすことができます。

とくに放射性物質であるセシウム、ヨウ素、ストロンチウムは水溶性のため、この 3 つの方法により、ある程度減らすことができます。逆に焼いたり、揚げたり、蒸したりして水分を食品中に閉じ込めてしまう調理法は避けたほうがよいといえます。

このように上記で放射性物質を減らす方法をいくつかご紹介してきましたが、ただ余りにも放射性物質を気にし過ぎて食欲不振になったりすると栄養のバランスを崩してしまいますので注意が必要です。例えば、精神的な問題や感染症などで体の抵抗力が落ちても放射性物質は体内に蓄積されやすく、食事で摂取するカリウムが減ると、セシウムが体内に蓄積されやすくなります。一方で肉類、チーズ、豆類に含まれる必須アミノ酸はセシウムの蓄積を抑えることができます。必要な栄養分を摂れなければこのように抵抗力が落ちて、DNA が損傷され、それだけ放射性物質の影響を受けやすくなります。過度に神経質にならないで、暫定基準値以内の食品であれば普通に食べて栄養を確保することが大切です。

★財団からのお知らせ★

年末年始業務について

年内業務：健診（検診）業務

平成 23 年 12 月 19 日（月）17:15 まで

その他業務

平成 23 年 12 月 26 日（月）17:15 まで

年始業務：平成 24 年 1 月 6 日（金）8:30 から

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

【編集後記】

秋らしい秋を感じられない今日この頃、木々の葉っぱも茶色がかってしまい鮮やかな色づきまではいかないようでした。しかし、実りは良かったようで、柿や栗などお腹いっぱい食べられたのでとても満足です。

これからも皆様からのご感想や健康づくりに関する情報をお待ちしています。

平成 23 年 11 月 15 日発行

発行人／群馬県健康づくり財団

理事長 鶴谷 嘉武

〒371-0005

群馬県前橋市堀之下町 16 番 1

電話 027-269-7811（代表）

連絡先 総務部・総務課