

## 冬は特に注意!!ノロウイルスによる食中毒が多発

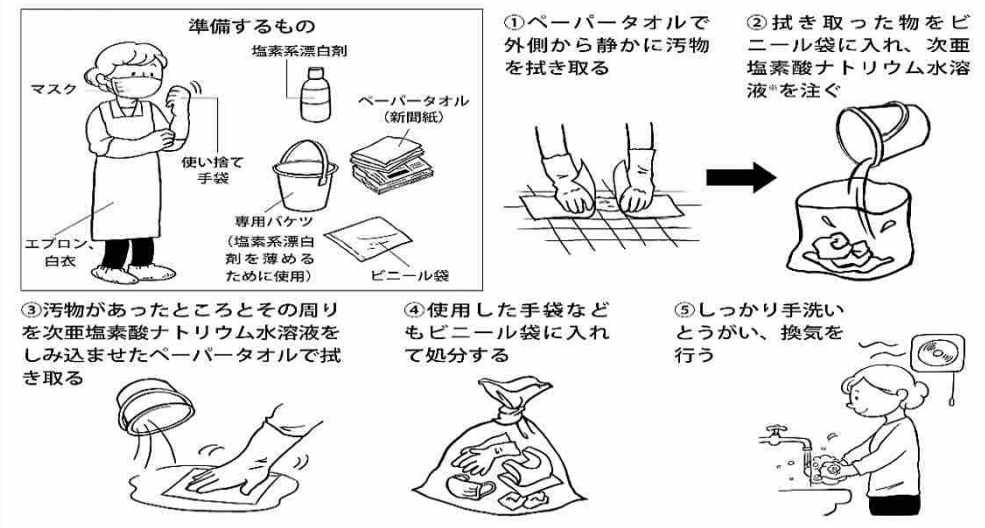
今年も残すところあと10日あまり。この1年あなたのこころと身体の調子はどうでしたか?新型コロナウイルスやインフルエンザが流行しているなか、ノロウイルス等による感染性胃腸炎が増加しています。冬場であってもノロウイルス等により、食中毒は発生します。ノロウイルスは、手指や食品などを介して感染し、おう吐、下痢、腹痛、発熱などを起こします。**予防の基本は「手洗い」「消毒」「加熱」**をしっかりと行いましょう。1人ひとりが意識して感染予防に努めましょう。



ノロウイルスは、非常に感染力が強く、10~100個が体内に入るだけで、胃腸炎を発症する。感染者の便や嘔吐物の中には、大量(便:1億個/g以上、嘔吐物:100万個/g以上)が排出されており、目に見えない量で感染してしまう。潜伏期間は感染後半日~2日程度、激しい嘔吐・下痢、腹痛などがあるが通常は、2~3日で治る。



## ノロウイルスが含まれた汚物の処理



※0.1%次亜塩素酸ナトリウム水溶液は、塩素系台所用漂白剤(5%)の原液10mLを500mLの水で薄めたもの

## 大和の雑煮(やまとのぞうに)

奈良では、豆腐、祝だいこん、金時人参、里芋、丸餅などが入った白味噌仕立ての雑煮で、雑煮の餅を取り出して、砂糖入りのきな粉につけて食べる地域が多い。それぞれの具材にはいわれがあり、豆腐は白壁の蔵の象徴で、蔵が建つようにとの願いが込められている。一年間、家族円満に過ごせるようにと、餅は丸餅、野菜類も輪切りにして入れている。奈良県では雑煮に入れるために、直径3cm程度の細い大根が、「祝だいこん」として年末に販売される。また、子孫繁栄の象徴として、里芋を入れるのだが、奈良県の東部山間地域では、里芋の頭芋(八つ頭)を入れる。頭芋には、「人の上に立てるように」との思いが込められている。また、きな粉の黄色は、米の豊作を願うといわれている。



出典:農林水産省 大臣官房新事業・食品産業部外食・食文化課食文化室

## 奈良の郷土料理を作ってみよう!

### 【材料(4人分)】

丸餅:4個、祝だいこん:1/2本、金時人参:1/2本、里芋:4個、豆腐:半丁、だし汁:5カップ、白味噌:80g、砂糖入りきな粉:適量

### 【作り方】

- 1 祝だいこん、金時人参は5mmの厚さ、里芋は皮をむき、1cmの厚さに切る。
- 2 だし汁に野菜を入れ、柔らかく煮えたら豆腐を加え、一煮立ちさせる。
- 3 白味噌を少量の煮汁で溶いた後入れ、一煮立ちさせる。
- 4 食べる直前に丸餅を焼いて入れる。
- 5 餅は取り出してきな粉を付けて食べる。



レシピ提供元名:奈良県農村生活研究グループ協議会



### 受験生の皆さんへ

試験が近づいてきたら朝型に切り替え、自分の生活リズムと体調をしっかり整え、健康管理と感染症対策をしてください。そして自分を信じ、あきらめず最後まで頑張ってください。応援しています。

