



冬の食中毒

食中毒は夏の病気と思われがちですが、実は冬にも多く発生しています。食中毒を引き起こすウイルスの一つにノロウイルスがあります。これが冬になると活発化するからです。

ノロウイルスに感染すると、1〜2日して激しい腹痛やおう吐、下痢を起こします。つまり食中毒の症状が出ます。年末から年初にかけては、忘年会や新年会、同窓会などが行われることが多く、ノロウイルス中毒も多く発生します。ノロウイルスは二枚貝の内臓に蓄積されることが多く、



カキ、シジミ、ホタテなどからノロウイルスが検出されています。最も多い中毒としては「生カキ」が挙げられます。カキは冬場がおいしいので食べる方も多いと思います。しかし生カキは避けた方が無難です。

もちろん煮て食べれば問題ありません。ただしカキフライにするときは十分加熱することが必要です。またカキを調理したまな板、包丁、ふきんなどにウイルスが付いていることがありますから、他の食材を調理をする前に熱湯で十分消毒することが必要です。

ノロウイルスは食べ物からだけでなく、ウイルスで汚染された手などを通じて、人から人へと感染が広がります。従って予防の第一は外から帰ったとき、トイレの後、調理の前、食事の前には、せっけんと流水で手をよく洗うことです。下痢の症状があるときは他の人とタオルなどは共有しないことが大切です。

特に抵抗力の弱いお年寄りや乳幼児などがノロウイルスに感染しますと、重症化しやすいので十分に注意しましょう。

甘い物対策はしっかりとご飯で解決

ご飯を食べた後に、甘い物をつまみ食い……。間食に必ず甘い物に手が出てしまう……。など、「甘い物をやめたいけれど、やめられない」と悩んでいる方がいらつしやるかもしれません。解決する方法は「しっかりとご飯を食べること」です。

甘い物を食べたいと感じる理由の一つが、体の中にエネルギーが足りないということ。「太るから」「どうせ時間がたったらおなかやすくなるから」とご飯の量を減らしていると、

体が糖質不足になって甘い物を欲します。ご飯は粒食で消化に時間がかかりますが、砂糖は舌の上に乗れば溶けるので吸収が早いのが特徴。おなかやすいたとき、ご飯ではなく甘い物を欲する理由はここにあります。甘い物を食べることで血糖値が急上昇し幸せな気持ちになりますが、その後急降下してしまいます。低血糖状態に陥ると落ち込んだりイライラしたり、精神的に不安定になり、また甘い物を食べる……。といった状態を繰り返しがちになります。

この負のスパイラルから脱却するためにも、しっかりと

粒食であるご飯を食べて緩やかに血糖値を上げていくことがポイントです。このとき、白米ではなく玄米や雑穀ご飯、麦ご飯などにすることでさらに緩やかに。ご飯はとても大切なエネルギー源ですので、抜いたり少なくなしたりすることなく、ご飯6割、おかず4割のバランスでしっかりと食べるようにしましょう。しっかりとご飯を食べる習慣が「甘い物が欲しくてたまらない」という感情をなくしてくれるでしょう。

甘い物は絶対に食べてはいけないわけではありません。食べるときは「食べちゃった」「太るよね」などネガティブな感情を持たず、「おいしい」「幸せ」と感じて食べるように。メリハリをつけて日々の食生活を楽しみましょう。

