

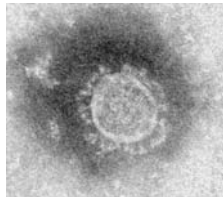
●新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の伝染①

今回から3回にわたり新型コロナウイルス感染症について皆さまに紹介いたします。第1回目は新型コロナウイルスの発生起源などを解説します。

コロナウイルスを語る上で「ウイルスとは何か?」ということを知る必要があります。ウイルスはタンパク質の殻と、その殻の内部に入っている核酸(DNA、RNA)という非常に単純な構造をしています。自分では仲間を増やすことができず、人間や動物などの細胞に侵入し、その細胞を材料として複製(クローン)し、数を増やします。ウイルス感染で私たちが熱を出したり、関節が痛くなったりするのは、この複製されたウイルスを退治しようとした免疫反応の結果なのです。

「新型コロナウイルスと呼ばれる」ということは「旧型(従来型)コロナウイルスが存在する」ということになりません。意外と知らない人も多いのですが、元々コロナウイルスは風邪の原因ウイルスで、日本でも毎年秋から冬にかけて風邪全体の10〜35%を占めるありふれたウイルスでした。ただコロナウイルスの特徴として、RNAウイルスの中では最大サイズのゲノム(情報

量)を持っており、これが変異しやすいことに関係があるといわれています。その結果、2002年に中国広東省でSARS、2012年にサウジアラビアでMERSが発生し、多くの感染者が出ました。これらは運良く終息を迎えています。数百名の死者を出しています。世界保健機構(WHO)も「今後、コロナウイルス変異による新規パニックが起こりうる可能性がある」という予言をしていたそうです。結果、2019年12月に中国の武漢市で分離されたSARS-CoV-2が新型コロナウイルスとして世界的パンデミックを起こし「COVID-19」という呼称が与えられる事となりました。次回は、コロナウイルスの疫学などについて解説を行います。 【岩国市医師会】  
※厚生労働省発行『新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き(第5版)』抜粋



© 国立感染症研究所

食推さんの

食べてみんさい

おいしいけえ!



ジンジャーパワーで体を温めて

さんまのジンジャー  
かば焼き

材料 (4人分)

- |                |            |
|----------------|------------|
| ・サンマ…中2匹(260g) | 付け合わせ      |
| ・小麦粉…大さじ1・1/2  | ・コマツナ…200g |
| ・サラダ油…小さじ2     | ・ニンジン…40g  |
| ・しょうゆ…小さじ2     | ・サラダ油…小さじ2 |
| ・みりん…小さじ2      | ・塩…少々      |
| ・おろしショウガ…小さじ2  | ・こしょう…少々   |

●エネルギー 241kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①コマツナは4cm程度の長さに切る。ニンジンは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて火が通るまで炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ③サンマは頭を切り落とし、内臓を除いて長さを6等分に切り、小麦粉をまぶす。

- ④Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、中火にして③を入れて両面を色良く焼き、④を加えて絡めるように焼く。
- ⑥器に盛り、②を添える。

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会