

# コスモス “食” 通信

NO. 115  
平成18年5月

## 今回のテーマは『食中毒』 ～食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」～

食中毒は、一般的に気温が高くなる初夏から晩秋にかけて発生しています。レストランや旅館など、飲食店での食事が原因だと思われがちですが、家庭の食事にも発生する危険性がたくさん潜んでいますので、家庭での対策はとても大切です。

正しい知識で食中毒は予防することができます。食中毒を”付けない、増やさない、やっつける”の三原則を守って、みなさんとみなさんの大切な人を守りましょう。



## 食中毒原因菌

現在日本で食中毒原因菌に指定されているのは16種類です。その中でも、特に注意が必要な原因菌は、サルモネラ属菌・腸炎ビブリオ菌・黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌・病原性大腸菌の五つです。それぞれの主な原因菌の特徴や症状、予防法のポイントを知り、食中毒を防ぎましょう。

### サルモネラ菌

- ①食肉、魚介類、卵及びその加工品
- ②発熱(38～40℃)粘血便、腹痛、下痢、嘔吐、食欲不振
- ③12～24時間(平均18時間)
- ④熱に弱いので加熱を十分に加熱する。菌が増殖しないよう早めに食べる。

### 腸炎ビブリオ

- ①魚介類、折詰め弁当、漬物など
- ②激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱(38℃前後)
- ③8～24時間(平均12時間)
- ④加熱処理をする。魚介類は調理の前によく水洗いする。

### カンピロバクター

- ①鶏肉、感染した牛乳や飲料水
- ②腹痛、下痢、まれに嘔吐、発熱
- ③1～7日間
- ④食肉類と他の食品とは別々に保存する。  
十分な手洗い。

### 黄色ブドウ球菌

- ①穀類及びその加工品、手指の化膿巣や鼻水など
- ②頭痛、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛
- ③30分～6時間(平均3時間)
- ④手指に化膿疾患のある時は食品を扱わない。  
熱に強い菌なので、菌を付けないように特に注意する。

### 病原性大腸菌

- ①汚染を受けた食品、井戸水などを介して水系の集団発生もみられる。
- ②下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発熱、血尿、重症(尿毒症)
- ③10～72時間
- ④十分な加熱手洗い、食品や井戸水の加熱、(熱に弱い)

# ☆食中毒を予防するには☆

## 買い物 ~新鮮な店で新鮮なものをスピーディーに~

- ・商品の回転が早く、衛生管理の徹底した店で、**新鮮な食品を見極めましょう。**
- ・表示のある食品は、消費期限などを確認し購入しましょう。
- ・生鮮食品は買い物の最後に購入しましょう。
- ・購入した食品は、肉汁や魚などの水がもれないようビニール袋などにそれぞれ包みましょう。
- ・**買い物が終わったら、買ったものを長時間持ち歩かないよう、まっすぐ帰りましょう。**

手を洗う



## 保存 ~冷蔵庫の過信は食中毒のもと~

- ・**直接床の上に置いたりするのはやめましょう。**
- ・要冷蔵、要冷凍の食品は帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。
- ・入れる前に、ビンや缶は拭いておきましょう。
- ・冷蔵庫は詰めすぎず、7割を目安に入れましょう(庫内の温度が下がると菌の増殖が始まります)
- ・**冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持することが目安です。**
- ・肉・魚・卵などを取り扱う時は、取り扱う前後に必ず手指を洗いましょう。
- ・肉や魚などは、他の食品に肉汁などがかからないように、ビニール袋や容器に入れましょう。

床に置かない

## 調理前 ~二次汚染の予防~



- ・食材は、洗えるものは全て流水でよく洗いましょう。(サラダ用に加工されたカット野菜も同様)
- ・**魚・肉を扱う時は手、まな板、包丁、など調理器具は食材が変わる毎にこまめに洗いましょう。**
- ・同じまな板を洗わないで、複数の食材を扱ったりすると、二次汚染のもとになります。
- ・\* 特にまな板は包丁の傷目に細菌がたまりやすいので、熱湯消毒をして日光に当てて乾かすなどしましょう
- ・食後は食器をすぐに洗い、三角コーナーなども毎日洗浄しましょう。

## 調理中 ~加熱調理は食中毒予防に最も効果的~



- ・食材は直前まで冷蔵庫で保管しましょう。
- ・\* 室温に長時間放置すると眠っていた菌が増殖を始めます
- ・食品の中心部まで**75℃で1分以上加熱**しましょう。これでほとんどの食中毒菌は死にます。
- ・\* ハンバーグなど、ひき肉を使用する料理は食中毒菌と一緒に練り込んでしまうことがあります。中まで加熱し、食中毒を防ぎましょう。
- ・\* 卵は殻にひびが入っていたり、ちょっと古くなってしまったときは必ず加熱しましょう。半熟にはせず、しっかり加熱しましょう。
- ・\* 野菜も加熱調理すればさらに安心です。

## 食事 ~できたらすぐ食べる~



- ・加熱調理された食品は熱いうちに(65度以上)、冷やして食べるものは食べる直前に冷蔵庫から出し**冷たいうちに(10度以下)、食べましょう。**
- ・調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置してはいけません。(0-15℃は室温で15~20分で2倍に増えます)
- ・作り置きものは、必ず冷蔵又は冷凍保存し、食べるときには十分に加熱しましょう。

## お弁当



梅干・わさび・酢などは抗菌効果があり

- ・前日に調理したおかずを使用するときは、入れる直前に加熱(75℃以上)し、必ず冷ましてから入れましょう。
- ・温かいうちにふたをすると、お弁当の中が食中毒菌の増殖しやすい環境になってしまいます。
- ・お弁当は長時間持ち歩いたり、持ち帰って食べたり、翌日に食べたりするのはやめましょう。

## 食後 ~次の食事の為に~



- ・調理器具や食器などはできるだけ時間をおかず洗い、調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗浄し、**キッチンを清潔な状態に保ちましょう!**
- ・残った食材は、早く冷えるように浅い容器に小分けして、保存しましょう。
- ・少しでも怪しいと思ったら、**食べずに捨てましょう。食中毒にかかってからでは遅すぎます。**

# ★O-157に効く予防食品★

## ● カスピ海ヨーグルト

カスピ海ヨーグルトに含まれる、**クレモリス菌に腸内環境を整える働き**がありますが、納豆菌は腸内に入ると大腸菌O-157の増加を抑えるのにも役立つといわれています。

## ● 納豆

昔から赤痢、チフスなどの伝染病予防に用いられていましたが、O-157の予防効果もよく知られるところです。常に腸の中にいる菌は増やしますが、**普段は存在しない菌を見つけると、直ちにその増殖を抑える働き**があります。

## ● 緑茶

緑茶に含まれる**カテキン**には、とても**強い殺菌力**があります。おすし屋さんでは、必ず「上がり」として最後にお茶が出されますが、生魚の雑菌による食中毒を防ぐ為の安全策です。カテキンには、腸炎ビブリオ菌、黄色ブドウ球菌、ポツリヌス菌、ウェルシュ菌なども殺す作用があります。お茶は頻繁に出し、水分補給とともにしっかり殺菌対策もしましょう。

## ☆早めに受診しましょう☆

食中毒は、時には死に至る事もあるので、軽視は禁物です。重症化する前に早めに医療機関へ行くようにしましょう。なお、受診する際は、原因と思われる食品やおう吐物、便などをビニール袋などに入れて持参すると、診断の際の重要な手がかりになります。食材の流通が地球規模になり、食卓が豊かになるということは、食中毒の脅威も地球規模になるということです。食材の取り扱いにはこれまで以上に注意が必要になってきています。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。みなさんが予防方法をきちんと食中毒菌を”付けない、増やさない、やっつける”ようにしましょう。それでも、もし、お腹が痛くなったり下痢をしたり、気持ちが悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

### おすすめの一品料理

#### 山芋納豆

日本の伝統食材・納豆で食中毒菌をやっつけよう！

材料	分量(2人分)
納豆	市販の物1パック
とろろ芋	2分の1本
刻みのり	適量
白ゴマ	適量
酢	適量
しょうゆ	適量

#### 作り方

- ①納豆は付属のタレを入れて混ぜておく
  - ②とろろ芋は食べやすい長さの千切りにする
  - ③②を器に盛り、酢としょうゆをふりかける
  - ④③の上に①のをのせ、白ゴマをふりさらに刻みのりを盛る
- ☆味付けは”ポン酢”でも美味しいです☆

#### イチゴのクリームアイス

食中毒予防効果のあるヨーグルトで美味しく腸健康！

材料	分量(6人分)
イチゴ	350g
生クリーム	300cc
ヨーグルト	100g
砂糖	100g

(エネルギー:1人分 312kcal)

#### 作り方

- ①イチゴは水洗いして、へたを切り水気を切り裏ごす。
- ②ボールにヨーグルトを入れ、裏ごししたイチゴを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ④生クリームに砂糖を加えて7~8分くらいに泡立てる。(生クリームが泡立ち始め、だいたい角が立たない程度)
- ⑤最後にイチゴヨーグルトに泡立てた生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑥ボールをそのままか、バットに移して冷蔵庫で固める。
- ⑦固まったら、スプーンで削ぎとって、器に盛りつける。

☆このアイスは、凍らせるだけのドイツスタイルの単純凍結型アイスクリームです☆

#### お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
  - ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
  - ◎食通信はホームページにも掲載しております。こちらもご覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>
- ☆次回の食通信のテーマは、“活性酸素”を予定しております。

栄養士 岩崎・植田・小田・河合・後藤・島岡・末房・廣田・横山