

コスモス “食” 通信

NO. 104
平成17年6月号

今回のテーマは 『食中毒』 ～食中毒の特徴と対策について～

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも、発生する危険性がたくさん潜んでいます。しかしながら、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちです。食中毒になると重症になったり、死亡する例もあります。

高温多湿の日本では、食中毒が梅雨の時期からじわじわ増え始めます。

食中毒菌を“付けない・増やさない・やっつける”の予防三原則を守って食中毒をしっかりと予防しましょう。



食中毒の種類

食中毒とは、飲食物を介して体内に入った最近やウイルス、有害・有毒物質などにより、腹痛・下痢・嘔吐などの症状が出ることをいいます。

発生しているほとんどの食中毒が細菌によるものです。

主な原因菌の特徴や繁殖しやすい食品、予防のポイントを知り食中毒を発生させないように気をつけましょう。

細菌名	原因食品	症状	潜伏時間	予防のポイント
サルモネラ菌 	・食肉、魚介類、卵およびその加工食品 	発熱(38～40℃) 全身倦怠、頭痛、食欲不振、腹痛、下痢、嘔吐	12～24時間 平均18時間	・食肉類の生食は避ける。 ・熱に弱いのでしっかり加熱する。
腸炎ビブリオ菌 	・魚介類、折詰弁当、漬物など 	激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱(38℃前後)	8～24時間 平均12時間	・加熱処理をする。 ・魚介類は調理の前によく水洗いする。
ブドウ球菌 	・穀類およびその加工品 ・手指の化膿巣や鼻水など 	頭痛、下痢、吐き気、嘔吐、腹痛 	30分～6時間 平均3時間	・手指に化膿疾患のある時は食品を扱わない。 ・おにぎりなどは直接せずラップを使う。 ・熱に強い菌なので、菌を付けないように特に注意する。
カンピロバクター 	・鶏肉 ・感染した牛乳や飲料水 	腹痛、下痢 まれに嘔吐、発熱	1～7日間	・食肉類と他の食品とは別々に保存する。 ・十分な手洗い。
病原大腸菌 	・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。	下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発熱 血尿、重症の場合は尿毒症	10～72時間	・十分な手洗い。 ・食品や井戸水の加熱。 ・熱に弱いのでしっかり加熱する。
セレウス菌 	(嘔吐型) 米飯、焼飯、スパゲッティなど (下痢型) 食肉製品、野菜スープ、プリンなど	吐き気、嘔吐 腹痛、下痢、吐き気	1～5時間 約12時間	・低温保存。 ・長時間保存は避ける。

食中毒予防6つのポイント

ポイント1 食品の購入

- ・肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- ・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。
- ・購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- ・特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

ポイント2 家庭での保存

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。
- ・肉や魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。せっけんで洗った後は、流水で十分に洗い流すことが大切です。簡単なことですが、細菌汚染を防ぐ良い方法です。
- ・食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。また、直接床に置いたりしてはいけません。



ポイント3 下処理

- ・生の肉、魚、卵を取り扱った後には、手を洗いましょう。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。
- ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。
- ・生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切るとはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。
- ・料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖したりする場合があります。



ポイント4 調理

- ・加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
※加熱を十分に行うことで、もし食中毒菌がいたとしてもたいてい殺すことができます。
- ・電子レンジを使う場合は調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜることも必要です。

ポイント5 食事

- ・食卓につく前に手を洗いましょう。
- ・温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。めやすは、温かい料理は65度以上、冷やして食べる料理は10度以下です。



ポイント6 残った食品

- ・残った食品は、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。
- ・時間が経ち過ぎたら、思いきって捨てましょう。
- ・残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75度以上です。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。



※ 食中毒予防の三原則は、食中毒菌を“付けない・増やさない・やっつける”です。
『6つのポイント』はこの三原則に基づいています。

お弁当の食中毒予防対策

☆ お弁当は室温で保存することが多いので、普段の調理よりもさらに気を使う必要があります。

- ・ 前日のおかずの残りを利用するときは、しっかり再加熱しましょう。
- ・ わさび、しょうが、酢、梅干など抗菌効果のある食材を積極的に利用しましょう。
- ・ かまぼこ、ハムなど、生でも食べられる加工食品にも火を通しましょう。
- ・ 水気はしっかり切り、生野菜は入れないようにしましょう。
- ・ おかずとおかずの仕切りに食品を使わないようにしましょう。食品同士が触れないようにバランや、アルミカップなどを利用しましょう。(抗菌加工されている物も売っています。)
- ・ ごはんもおかずも、詰める前にしっかり冷ましましょう。



おすすめ一品料理

梅シソミートボール

(1人分エネルギー 190kcal、塩分 1.3g)

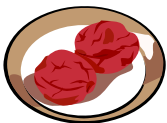
梅干とシソで抗菌&食欲増進!

ひき肉に鳥のささ身を使ったヘルシーなミートボールです。

材料	4人分
ささみミンチ	400g
梅干	大2個
しその葉	4枚
塩	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量

作り方

- ① 梅干は種をとりみじん切りに、しその葉は水でしっかり洗ひみじん切りにする。
- ② ささみのミンチと①を合わせ、塩コショウを少々振って、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- ③ ひと口大に丸める。
(中まで火が通るように小さめにするのがポイント)
- ④ 低温の揚げ油で、じっくりと揚げれば出来上がり!



抹茶クッキー

(1回分エネルギー 1957kcal、塩分 0.2g)

お茶のカテキンには、強い殺菌・解毒作用があります。

材料	1回分
薄力粉	200g
無塩バター	100g
三温糖	100g
卵	1個
抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ1
黒ゴマ(飾り用)	適量

作り方

- ① 無塩バターをクリーム状になるまで混ぜ合わせる。
- ② 砂糖を数回に分けて入れ、よくすり混ぜる。
- ③ 溶いた卵を少しずつ加え、混ぜる。
- ④ 薄力粉・抹茶・ベーキングパウダーは合わせてふるい、③に加え、粉っぽさがなくなるまで、さっくりと混ぜる。
- ⑤ 手ごろな大きさに丸めて平らにし、上に黒ゴマを飾る。
※ 少し水で濡らして押し付けるようにするとうまく飾れます。
- ⑥ 180℃に余熱したオーブンで15~20分焼けば出来上がり!

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、安佐市民病院、広島記念病院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/>

栄養士 清水、矢田貝、紙谷、横山