

保健室だより



平成 28 年 6 月発行

大正大学 保健室

梅雨時から 9 月頃までは高温多湿な状態が続くので、食中毒には注意が必要です。暖かいこの季節は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。習慣的に予防対策を行いましょう。

食中毒の原因は何？



主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。

- ◆ 細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。細菌が原因となる食中毒は夏場（6 月～8 月）に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。
- ◆ ウィルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウィルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。ウィルスが原因となる食中毒は冬場（11 月～3 月）に多く発生しています。その原因となる代表的なウィルスであるノロウイルスは、調理者から食品を介して感染する場合が多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。



シーン別・食中毒予防対策

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

【外食時や調理済み食品を購入した場合は…】

- 生食または生焼け状態のメニューは控える。
- 焼き肉や鉄板焼きの場合、生の肉や魚介類を扱う箸と食べる用の箸を使い分けるか、トングを使用する。
- 焼き肉や鉄板焼きは中心部まで火を通す。つけ合わせの野菜も、肉などに触れているので十分に加熱すること。
- 食べきれなかった料理は持ち帰らない。
- 惣菜や弁当などの調理済み食品はできるだけ早めに食べる。
- ※ 室温で2時間以上放置しない、「ちょっと怪しい」と思ったら捨てる。



【アウトドアでバーベキューを楽しむときには…】

- 生の肉や魚介類はほかの食材と分けて低温保存（10度以下）するとともに、食材の中心部まで十分に火を通して食べる。
- 果物や野菜を生で食べる時はよく洗う。
- 生の肉や魚介にふれた箸はその都度洗う。
- 生の肉や魚介類を焼く箸と食事用の箸を使い分けるか、トングを使用する。
- 残った食材・料理は捨てる。



賢く、おいしく予防するコツ

食中毒を防ぐには、抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香菜、ショウガ、ワサビなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添えましょう。また、免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉も、食中毒予防におすすめの食品です。

抗菌、防腐作用に優れた梅干や薬味野菜とビタミンB1が豊富な豚肉を使って、おいしく食べる「季節の健康レシピ」をご紹介します。



7月の健康レシピ「豚ヒレ肉の梅肉ソース（4人分）」

材料：豚ヒレ肉 350g、梅干 2個、ニンニク 1かけ、長ネギ 1本、香菜、シソ適宜、塩 小さじ1/2、・酒 大さじ1、小麦粉、サラダ油 適宜
醤油 大さじ1と1/2、みりん 大さじ1と1/2、酒 大さじ1と1/2

作り方：

- ①豚肉は1cm厚さに切り、塩と酒をふっておく。
- ②長ネギは5cm長さに切ってから縦に切り目を入れ、開いて芯を取り出し、千切りにして白髪ネギにする。シソは千切りにして、白髪ネギと混ぜておく。
- ③梅干は種を取り、包丁で細かくたたく。ニンニクはみじん切りにする。鍋に調味料を入れて煮立たせ、火から下ろし、冷めたら梅肉とニンニクを混ぜ、梅肉ソースを作る。
- ④豚肉は汁気をふいてから小麦粉をはたき、サラダ油を熱したフライパンで両面を色よく焼いて皿に盛る。③のソースをかけ、②の野菜をこんもり盛る。仕上げに香菜を飾る。

「食中毒かな…」と思ったら

食中毒が疑われる症状が出た場合は医療機関を受診し、家庭では次のような処置を行いましょう。

- 水やスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。
- 吐き気・嘔吐がある場合は、吐いた物が気道を詰まらせないよう、顔を横向きにして寝ましょう。