

保健室だより

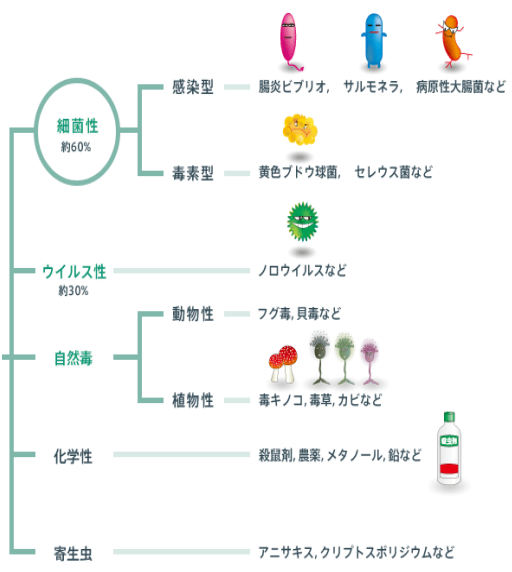


平成 29 年 6 月発行
大正大学 保健室

皆さんは、腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則、6つのポイントで食中毒を防ぎましょう。

食中毒とは

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろって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。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。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。



台所に潜む食中毒の危険とは

食中毒の原因となる細菌やウイルスは、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌やウイルスが付着していることがあります。手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいますので、特に注意が必要です。食器用スポンジや布巾、シンク、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所と言われています。

細菌やウイルスが付着しやすい場所



食中毒予防の三原則、6つのポイント

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。「6つのポイント」は、この食中毒予防の三原則から成っています。これらの6つのポイント（食品の購入、家庭での保存、下準備、調理、食事、残った食品）をきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒予防の三原則

③ やっつける 中まで加熱、すぐ冷却	② 増やさない 食品は素早く調理、 早めに食べる	① つけない 手と調理器具は いつも清潔に
●中心部が75℃で1分間以上加熱 (ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)	●調理中の食品、残り物を 放置しない	●手洗いの励行
●冷蔵10℃以下、 冷凍-15℃以下で冷却	●食材の温度管理	●食品を区別して 保管・調理
		

食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。食中毒が疑われる時は、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにして、早めに医療機関を受診しましょう。

6月の旬のレシピ ～夏野菜 トマトと、なすのエスニック麺♪(二人分)

材料：トマト1個、ごま油大さじ1/2、塩 少々、なす2本、きゅうり1本、しそ10枚、レッドオニオン1/4個、焼き豚50g、そうめん3束、■A ナンブラー大さじ1、レモン汁大さじ2、砂糖大さじ1、醤油大さじ1、水1/3カップ

作り方：

トマトは角切りにし、ごま油と塩を加えてマリネにする。なすはハタの周りに切れ目を入れ、熱した焼き網になすをのせてアルミ箔をかぶせ、中まで柔らかくなるまで強火で焼く。なすが熱いうちに冷水につけ、繊維にそって縦に皮をむき、食べやすく割く。きゅうり・しそは線切り、レッドオニオンは薄切りにし、塩をふってしんなりしたら水洗いし、水気を絞る。焼き豚は太めの線切りに。そうめんは普通にゆで、冷水に取って冷まし、水気をよくきる。器にそうめんを盛り、野菜類をのせ、混ぜ合わせたAをかけて、できあがりです。



出典：厚生労働省 HP「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」より/政府広報オンライン HP「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」より/農林水産省 HP 公式キッチンクックパッド「トマトとなすのエスニック麺」より