

保健室だより



令和3年6月発行
大正大学 保健室

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。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つの原則で食中毒を防ぎましょう。



食中毒の主な原因

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：腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）、サルモネラ属菌
カンピロバクターなど

6月～8月に多く発生します。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

ウイルス：ノロウイルス（低温や乾燥した環境中で長く生存します）

11月～3月に多く発生します。ウイルスは、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。

自然毒：毒キノコ、フグ



寄生虫：アニサキス



予防のポイント

食中毒予防の3原則

1. つけない＝原因菌を食べ物につけない

◎せっけんを使って手を洗いましょう

◎生の肉や魚などを扱った調理器具は、使用の都度きれいに洗い、消毒液などで殺菌しましょう。

2. 増やさない＝低温で保存する

冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大切です。

3. やっつける＝加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。

肉料理は、中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



身近な食中毒の危険～あなたのエコバック大丈夫？～

目につく汚れやニオイがなくても、知らぬ間に肉や魚の汁、野菜の土が、エコバッグに付着することがあります。そのまま湿ったままにしておくと細菌が増殖します。

☆エコバッグ清潔に保つためのポイント☆



定期的に洗いましょう



肉、魚、泥付き野菜
は小分けしましょう



日用品と食べ物は分けて
使いましょう

食中毒の症状と対処法

◎腹痛 ◎下痢
◎吐き気 ◎嘔吐
◎血便 ◎発熱
など



1. 安静にし、食事を控えて腸を休めましょう
2. 市販の下痢止め薬は使わないようにしましょう
3. 脱水状態にならないように、こまめに水分補給をしましょう

早
め
に
受
診

◎高熱が続く ◎意識が朦朧とする
◎尿が出ない ◎痙攣が起こる
◎下痢・腹痛がひどくなる

ためらわず、救急車
を呼びましょう



6月のレシピ ♪にらの梅かつお炒め♪

材料 にら60g、梅干し1個(約17g)、かつお節7g、油大さじ1

作り方

- 1 にらを洗い、水気を切り、約1cm～1.5cm幅に切る。
- 2 梅干しの種を取り除き、果肉を包丁で細かく叩いてペースト状にする。
- 3 フライパンに油をひき、1を中火で約30秒炒める。
- 4 軽く火が通ったら2とかつお節を加え、混ぜ合わせるように炒める。

