

# 保健室だより



令和5年6月発行  
大正大学 保健室

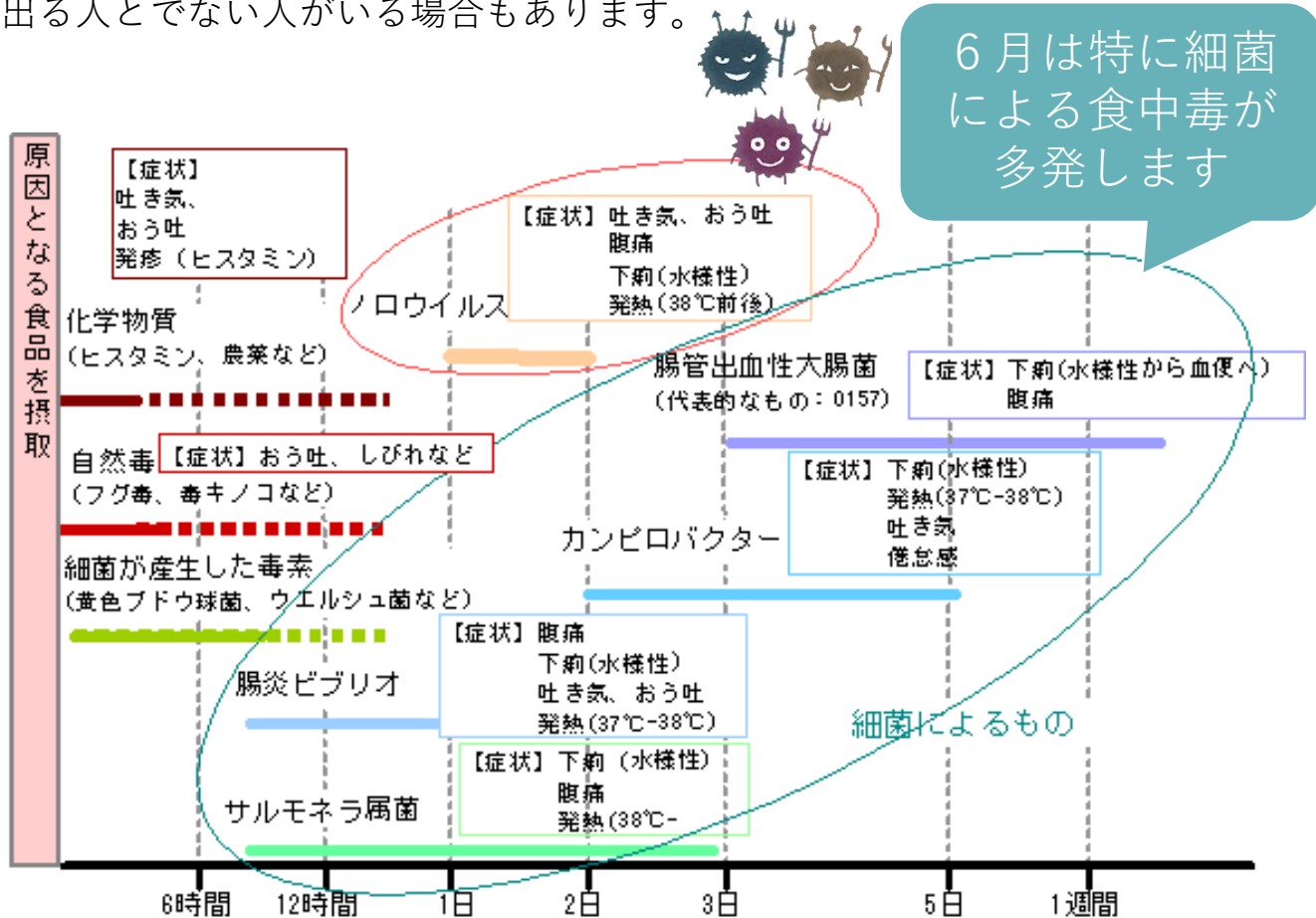
春が過ぎ、日中25度を超える夏日も目立つようになってきました。梅雨入りももうすぐですね。食べ物が腐る、痛むという夏のイメージがありますが、昨年中毒の発生が集中したのは5月から6月にかけてでした。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えます。つまり、熱くなり始めた「今」最も食中毒の危険があるといえるのです！食中毒の原因となる細菌やウイルスの多くは自然界や身近な動植物に分布しています。食中毒予防のポイントを押さえて、これからの季節に備えましょう。



## 食中毒になったらどうなるの？

食中毒の症状が見られるようになるまでの時間は、原因となる食中毒菌等により異なります。短いものでは食品を食べた直後、長いものでは1週間以上経ってから症状があらわれることがあります。

一般的な症状は、吐き気、おう吐、腹痛、下痢が挙げられ、発熱を伴う場合もあります。なお、摂取した食品の量や体調などによって、同じ原因菌やウイルスでも潜伏期間が異なることがあります。同じものを同時に食べても、症状が出る人とでない人がいる場合もあります。



食中毒が疑われる場合には、**速やかに受診をしましょう**。原因と疑われる食品の残品がある場合は、捨てずにとっておくと、原因究明や治療の助けになるかもしれません。また、その後の調査に役立つ場合があります。

## 食中毒予防の3原則

家庭で食中毒を予防するためには、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、食中毒の原因となる食中毒菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」という食中毒予防の3原則を実践することが大切です。

### つけない

手指にはさまざまな雑菌が付着しています。食品を扱う際は**必ず手を洗いましょう**。

また、生肉や魚などから加熱しないで食べる野菜などへ細菌が付着しないように注意しましょう

### 増やさない

低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、**できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう**。

### 食中毒予防の3原則



### やっつける

多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。**中心部を75°Cで1分以上加熱**することが目安です。表面だけではなく中心まで十分に加熱しましょう



## テイクアウト・デリバリー食品に注意！

テイクアウトやデリバリーでは、調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まります。この時期は注文するものや保管場所、注文してから食べる時間に注意しましょう。

- ⚠️ 鮮魚介類などの生もの、半熟卵、レアなお肉の購入は控えましょう
- ⚠️ 移動中は保冷剤、クーラーボックスを活用しましょう
- ⚠️ 購入した食品は速やかに食べましょう



## 6月のレシピ

### とうもろこしの炊き込みご飯



#### 材料(2人分)

米 1合(140g)

とりひき肉 16g

スイートコーン粒缶 10g

コーン水(缶に残った汁) 大さじ1と2/3

かつおだし汁 カップ2/3

しょうゆ 小さじ1

#### 作り方

- 1 米は水を注いで3回くらい洗い、たっぷりの水に30分~1時間浸してざるにあげる。
- 2 鍋に水1カップ強を入れ、沸騰したらかつお節(ひとつかみ)を入れ、弱火にしてひと煮立ちさせる。
- 3 火を止めたらざるでかつお節をこし、分量のだし汁をはかっておく。
- 4 材料を全て炊飯器に入れ、よくかき混ぜてから炊く。

## 今月の花

6月の花：ラベンダー

花言葉：「あなたを待っています」「沈黙」「清潔」

