

# 保健室だより

平成 26 年 6 月発行  
大正大学 保健室

今月は、『食中毒』について特集します。

食中毒が心配な季節です。食中毒は、家庭でも発生しますが、食中毒の「3つの原則、6つのポイント」を実践することで食中毒を防ぐことができます。

## 食中毒の主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です！

- ◆ 細菌は温度や湿度等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により食中毒を引き起こします。
- ◆ ウイルスは自ら増殖しませんが、食物を通じて体内に入ると、腸管内で増殖し、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）やカンピロバクター、サルモネラ菌等です。



## 食中毒予防の3原則 ～「つけない」「増やさない」「やっつける」～

- ① 細菌などを食べ物に「つけない」： 洗う！分ける！
- ② 食べ物に付着した細菌を「増やさない」： 低温で保存する！
- ③ 付着した細菌やウイルスを「やっつける」： 加熱処理！

## 食中毒を防ぐ6つのポイント

～「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」～

### 1. 買いもの

- ・ 新鮮なものを購入し、消費期限を確認する。
- ・ 肉や魚等の生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- ・ 肉や魚等は汁が他の食品に付かないように分けて包む。

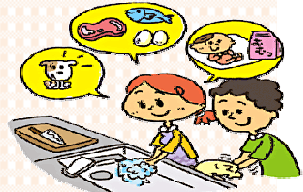
### 2. 家庭での保存

- ・ 持ち帰った食品はすぐに冷蔵庫に入れて保存する。
- ・ 他の食品に肉汁等がかからないようにする
- ・ 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ・ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意する。



### 3. 下準備

- ・ 3・4・5・6の前に調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- ・ 野菜等の食材を流水できれいに洗う。
- ・ 生肉や魚等の汁が、果物やサラダ等、生の食物や調理の済んだ物にかからないようにする。
- ・ 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けると安全！
- ・ 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍は避ける。
- ・ 冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない。



### 4. 調理

- ・ 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安！

### 5. 食事

- ・ 清潔な食器を使う。
- ・ 作った料理は、長時間、室温に放置しない。

### 6. 残った食品

- ・ 清潔な容器に保存する。
- ・ 温め直すときも十分に加熱する。
- ・ 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる。
- ・ ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる。




## 「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。医師の診断を受けずに、市販の下痢止め等、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 ～新たまねぎのカラーリゾット作り方～



### 【材料 2人分】

ご飯 200g、コンソメスープ 300ml (水 150ml、顆粒コンソメ小さじ2)、新たまねぎ  (中 1/2)、ミックスベジタブル (冷凍) 70g、カレー粉 大さじ1、砂糖 少々 (4つかみ)、塩 少々、とろけるチーズ 40g

- ① 新たまねぎはスライサーで薄くスライスしておく。
- ② 鍋にコンソメスープを沸騰させ、新たまねぎ、ご飯を加え、中火で3～4分ほど煮る。たまねぎが透明なり、全体の水分が少なくなったら、弱火にし、ミックスベジタブル、カレー粉を入れ混ぜる。塩と砂糖で味を整え、とろけるチーズを加え、チーズがトロトロになったら火を止める。

 調理時間の目安 15分