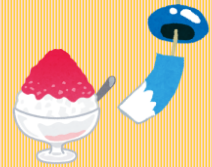




栄養新聞 7.8月号



夏に多い食中毒について

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、

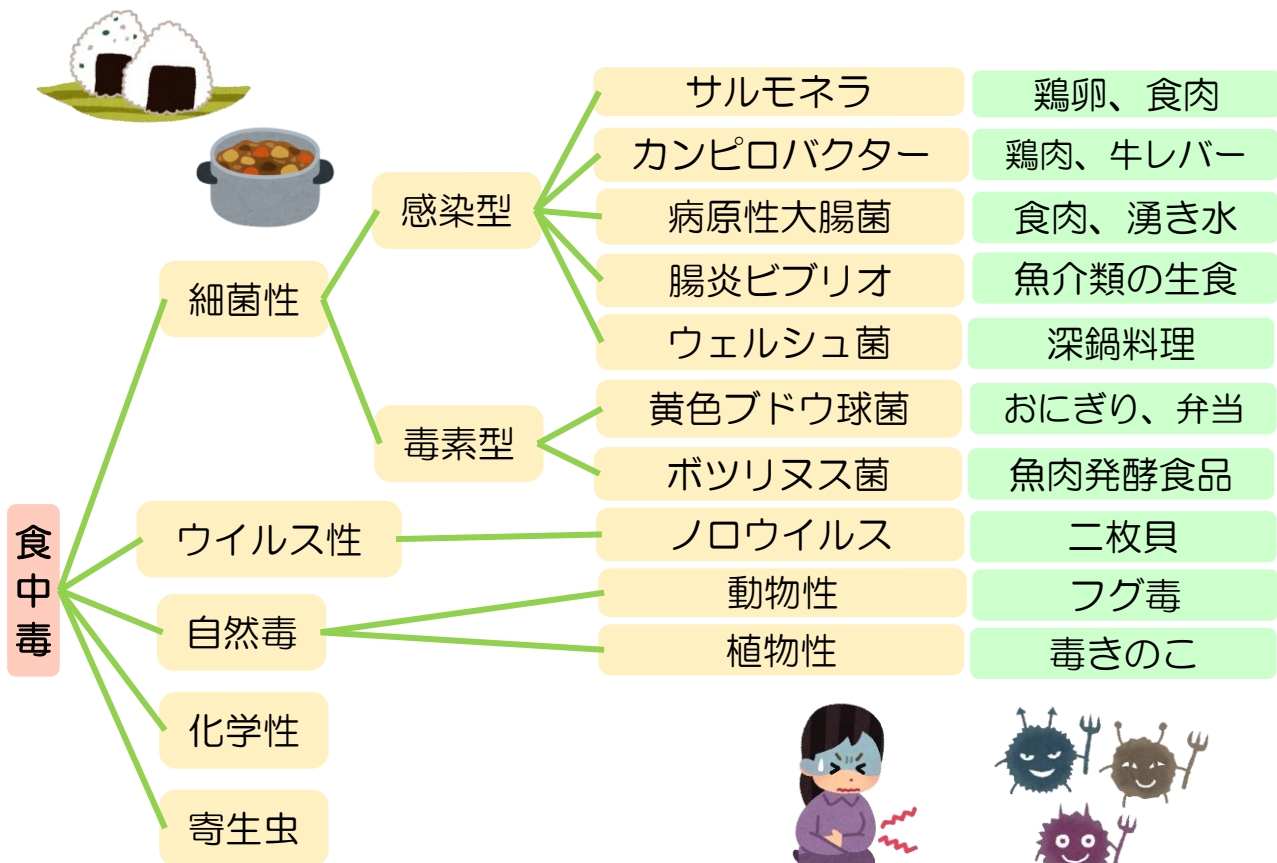
食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。



食中毒の分類

食中毒は、食物に含まれている有害、有毒な原因物質を摂取することで発症しますが、食中毒はその原因によって分類することができます。下の図がその分類と、主な原因食品です。



夏に気を付けたい細菌性の食中毒

食中毒は梅雨から夏に増えます。食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、**細菌**がもたらす食中毒が多く発生します。細菌性の中でも代表的な食中毒をご紹介します。

●カンピロバクター

【主な原因食品】生肉に付着しているが特に鶏肉に多い。

【症状】食後1～7日くらいで発症。下痢、腹痛、発熱などの症状。

【予防法】熱に弱い細菌なので、中心が白くなるまで十分に加熱してください。また、サラダなど生で食べるものとは別に調理し、鶏肉を調理した器具は熱湯で消毒してください。



●腸管出血性大腸菌 (O157)

【主な原因食品】牛肉や湧き水など

【症状】食後2～7日くらいで発症。発熱、腹痛、下痢、血便、吐き気などの症状。

【予防法】熱に弱い細菌なので、十分に加熱してください。また、サラダなど生で食べるものとは別に調理し、調理した器具は熱湯で消毒してください。菌を持っている動物のフンに汚染されている可能性があるため、殺菌されてない井戸水や湧き水なども原因になります。



●サルモネラ

【主な原因食品】生肉、特に鶏肉と卵を汚染することが多い。

【症状】食後6～72時間くらいで発症。腹痛、下痢、発熱、嘔吐などの症状。

【予防法】熱に弱い細菌のため、卵・肉などは十分に加熱して食べましょう。卵の生食は新鮮なものだけにしてください。

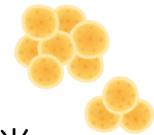


●黄色ブドウ球菌

【主な原因食品】素手で触ったおにぎりやサンドイッチ、お弁当。

【症状】食後1～5時間で発症。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状。

【予防法】人間の皮膚、傷口にいる菌です。黄色ブドウ球菌が作る毒素は熱に強いため、加熱しても防ぐことはできません。おにぎりやお弁当などを作るときには、食品にさわる前に手洗いをして清潔にしましょう。また、傷口がある素手で食品を触るのは避けましょう。



細菌性食中毒の予防

食中毒菌が増殖する3つの要素に「栄養」「水分」「温度」があります。

栄養…細菌が増殖するには栄養分が必要です。特に肉や魚などの高たんぱく食品は最良の栄養源になるので、注意が必要です。調理器具類では、食品の残渣や汚れが細菌にとって栄養源となります。

水分…細菌は食品中の水分を利用して増殖するため、適量の水分の存在が不可欠です。

温度…ほとんどの細菌は、10～60℃で増殖し、30～40℃前後で最もよく発育します。

水分と栄養と温度の3つの条件がそろい、時間が経つと、細菌が増殖し、食中毒が発生する可能性が高くなります。食中毒予防の大原則として、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの原則があります。これらを実践して、食中毒を防止しましょう。

2. 菌を増やさない

調理後常温の状態のまま放置しておくと菌が急速に増殖するので、すぐに食べない場合は早めに冷却保存しましょう。冷蔵庫の冷蔵室保存で増殖が遅くなり、冷凍室保存で増殖は停止します。



1. 菌をつけない

手や調理器具等を清潔な状態で保ちましょう。生の肉や魚を切った後、他の食材を切る時はしっかり洗ってその後熱湯をかけてから使用しましょう。できれば包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用に別々に揃えたほうが良いです。



3. 菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱することで死滅します。肉や魚はもちもん、野菜も加熱調理すると安全です。また、包丁などの調理器具も洗剤でよく洗ったあと、熱湯をかけたりして殺菌すると良いでしょう。



調理の工夫

家庭での調理の際に、味付けや食材の工夫で食中毒を予防することもできます。お弁当を作るときや、常備菜を作るときなどにぜひ参考にしてみてください。

●味付けの工夫

菌は水分が多いと繁殖しやすくなります。食塩や砂糖などの調味料には脱水作用があり、食品中の水分を外へ出したり、しっかり抱え込んだりして、菌が繁殖しにくい状態をつくります。保存性が高まり菌の増殖を抑えられますが、時間が経過するにつれて少しずつ菌は増殖しますので、早めに召し上がることをおすすめします。濃い味付けだと「塩分をとりすぎてしまうのでは？」と心配な方は、同じような働きをする酢や、ショウガ、にんにくなどを上手に利用してみてください。

●水分を残さない

汁気のあるおかずなどはキッチンペーパーの上に置くなどして、水分を取ってから詰めます。また、炒め物などは片栗粉を入れることで、汁気がなくなり保存性が高まります。お肉は片栗粉をまぶして炒めることで柔らかくなるので、おいしく食べられておすすめです。

身近な食べ物にも菌を抑える効果のある食品があります。上手に取り入れましょう。

梅干し



ごはんに乗せるだけよりも、混ぜ込んだ方が殺菌効果の範囲が広がります。※減塩のものはあまり効果がありません。

しその葉



しその香り成分であるベリルアルデヒドには、殺菌作用や防腐作用があるとされています。お肉に巻いたりして活用しましょう。

生姜



しょうがに含まれるジンゲロールには、抗菌作用があります。お肉と炒めたり、おかずに上手に取り入れましょう。

食中毒予防は衛生管理が第一ですが、普段からの体調管理も重要なポイントです。免疫力を維持して菌やウイルスからカラダを守るためにも、栄養バランスの良い食事と睡眠時間の確保、適度な運動、ストレスを溜めない生活を心がけましょう。