

# 食中毒を防ぎましょう

～栄養科通信～  
2018年6月号No. 12



梅雨の時期から夏にかけて食中毒が発生しやすくなります。  
去年・今年と暑い時期に食中毒事件がニュースで騒がれていたのも、みなさまの記憶に残っていると思います。  
今月は、暑い夏場におこりやすい食中毒の原因や対策についてまとめました。  
これからの時期にむけてしっかりと対策をとっていきましょう。



## 食中毒の種類

食中毒には、最近やウイルスなどの微生物による細菌性食中毒・ウイルス性食中毒、きのこやふぐの自然毒による食中毒、ヒ素や有機水銀、ヒスタミンなどの化学物質による食中毒があります。

日常に多く発生している食中毒のほとんどが【細菌性食中毒】です。

【細菌性食中毒】食品の中で増えた食中毒菌や菌が発生した毒素を食べる事によっておきます。

主な症状：腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、発熱、頭痛など

主な菌）サルモネラ、病原性大腸菌(O-157)、ウエルシュ菌、黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌など

【ウイルス性食中毒】腸管系ウイルスが主な原因で、糞口感染により伝達します。

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱などです。

主な菌）ノロウイルスなど

## 食中毒菌発育の3要素

栄養分

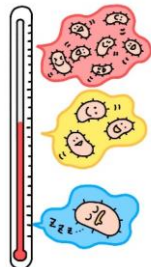
水分

温度

の3つがポイントとなります。

菌は栄養分・水分・温度によって増殖したり、毒素を抑えたりします。  
しっかりと食品の管理をできる環境を整えて菌の増殖を防ぎましょう。

細菌の増殖には温度が最も重要な要素です。  
すべての細菌はそれぞれ増殖に適した温度が異なりますが、  
一般に15℃～40℃が菌を発育する適温帯、  
その中で最も増殖するのが35℃前後と言われています。



## 食中毒予防の三原則

### 細菌をつけない

食中毒菌が手指や調理器具などを介して他の食品を汚染することで食中毒が起こります。  
調理前はよく手を洗いましょう。

また、肉や魚を切った包丁やまな板でそのまま野菜を切ることも食中毒の原因となりますので、調理器具を使い分けることも大切です。



### 細菌を増やさない

食品に食中毒菌がついても、菌が少なければ食中毒にはなりません。菌は時間との経過とともに増えるので、調理後はすぐに食べましょう。

菌は、10度以下では増えにくくなります。食品を扱うときは室温に長時間放置せず、冷蔵庫に入れましょう。

### 細菌をやっつける

食中毒菌は熱に弱く、食品に細菌がついていたとしても加熱すれば死んでしまいます。加熱が不十分だと食中毒菌が生き残り、食中毒が発生する例が多いので、しっかりと加熱しましょう。  
また、調理器具は洗浄した後、熱湯や塩素剤などで消毒することも大切です。



## ☆おすすめ食材☆

食中毒を防ぐには、抗菌・防腐作用に優れた**梅干し**や**薬味野菜**の**シソ・ニンニク・ネギ・ミョウガ・わさび**などの食品が効果的です。

また、免疫力を高める**ビタミンB1**が含まれる**豚肉**もおすすめです。

体力がおちて免疫力も下がっているときは細菌の影響を受けやすくなります。**梅干し**は高い殺菌作用があるため、食中毒を引きおこす黄色ブドウ球菌やO-157などの**細菌を撃退**してくれます。

また、梅干しは殺菌作用だけでなく、**ガンの原因を抑制**する働きや、**生活習慣病の予防**、口臭予防・虫歯予防など**口内環境にも良い影響**を与えます。

梅干しに含まれるクエン酸が**疲労回復**にもつながります。



これからの梅雨の時期は気温の寒暖差などで疲れやすくなったり、体調を崩しやすくなり、免疫力も低下します。体調を整えるのに梅干しを積極的に食べてみてはいかがでしょうか？

## 気を付けたい食品の期限

### 【消費期限と賞味期限の違い】

食品には賞味期限、消費期限が必ず記載されています。消費期限、賞味期限は何が違うの？と思う方多いと思います。



**消費期限**…食べても安全な期限。

期限をすぎたら食べない方がよい。

**賞味期限**…おいしく食べられる期限。

期限をすぎてもすぐに食べられないというわけではない。

開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存していることを大前提での期限表示のため、一度開封したものについては期限内でも早めに食べるようにしましょう。

一日ぐらいつぎても…と思いがちですが、食中毒につながる可能性もありますので期限がきたものはなるべく破棄しましょう。

日頃の買い物で買いすぎてしまうと気づかずに期限が切れていた…ということがあると思います。また、冷蔵庫内がいっぱいになりますと冷蔵庫内の温度が下がらず、十分に食材を冷却することができなくなります。

買い物する際は、使う分だけ、こまめにいくようにしましょう。

## ☆今月のおすすめレシピ☆

### ★梅と豚肉の和風パスタ★

#### 【材料】(2人分)

パスタ	200g
豚こま肉	100g
たまねぎ	1/4個
しめじ	1パック
梅干し	4粒
ニンニク	1カケ
酒	大さじ2
顆粒かつおだし	小さじ1
顆粒鶏がらだし	小さじ1
青じそ	4枚

★



#### 【作り方】

- ①野菜を切る。ニンニク→みじんぎり 玉葱→薄切り しめじ→食べやすいようにほぐす。
- ②梅干しは種を抜き、細くちぎる(または包丁で軽くたたく)。豚肉は小さめに切る。
- ③たっぷりのお湯に塩を入れ、パスタをゆでる。  
※塩は鍋いっぱいの水に対して小さじ1
- ④フライパンに油を入れ、低温からきざんだニンニクを炒め、香りをだす。
- ⑤④に豚肉を入れ炒める。火が通ったら玉葱としめじを続けて炒める。お酒を入れ、アルコールをとばす。
- ⑥★の調味料と梅干しを加える。
- ⑦ゆであがったパスタを加え、味がなじむようによく和える。
- ⑧器に盛り、上に千切りにした青じそを乗せたら完成。

※食中毒予防のため、食材はよく洗浄・よく加熱をしましょう※