



夏は細菌のパラダイス!?

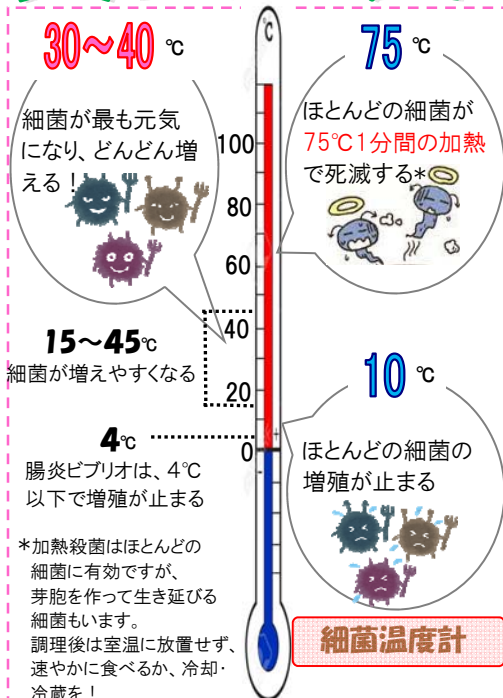
真夏の食中毒



温度が上がる梅雨から夏の時期は、食中毒が最も増える季節となります。菌の増殖に必要な「温度」と「湿度」の条件がそろった高温多湿の日本の夏は、まさに細菌にとって居心地のいい環境なのです。そんな夏の食中毒を予防しましょう!



夏、特に注意したい食中毒



種類	主な原因食品	菌の特徴	症状
腸炎ピブリオ	・魚介類(海水魚) ※特に生食	・塩分を好む(海水程度の塩分2~5%でよく発育) ・真水や酸に弱い ・夏期~秋口に多発	・腹痛、下痢、発熱、吐き気、嘔吐
サルモネラ属菌	・鶏卵や食肉やその加工食品(自家製マヨネーズ等) ※特に鶏肉	・家畜、ペット、河川や下水などにも分布 ・熱に弱い ・少量菌数で発症	・悪心、嘔吐、腹痛、下痢、発熱38~40℃
病原性大腸菌	・牛肉やその加工品	・熱、消毒剤に弱い ・少量菌数で発症	・腹痛、下痢、吐気、嘔吐、発熱、頭痛、血便※O-157は死亡例もある
カンピロバクター	・食肉、飲料水 ※特に鶏肉	・ペットを含むあらゆる動物に分布する ・少量菌数で発症	・下痢、発熱39~40℃
黄色ブドウ球菌	・おにぎり、サンドイッチなど	・人、動物の化膿創、鼻咽頭などに分布 ・食品汚染→増殖→毒素産生	・吐き気、嘔吐、下痢、腹痛

食中毒予防の三原則

①つけない 洗う! 分ける!



②ふやさない 低温で保存する!



③やっつける 加熱・殺菌処理!



普段の心がけで食中毒予防~調理~

食中毒の落とし穴を意識し予防しましょう!



■家庭の食中毒で多い二次汚染

調理の際、肉や魚介類などについていた食中毒菌が調理器具や手指を介して生食用の料理や調理済みの料理などに付着し、これを食べて発症します。

- ① 予防のためには、まな板や包丁は別のものを準備する。
- ② 調理は汚染リスクの低い野菜から始め、次に肉、魚へと進みます。
- ③ まな板や包丁は使用後、洗剤と流水で洗浄、熱湯(特に肉魚はたんぱく質が固まるため洗浄後)または漂白剤で殺菌し良く乾かしましょう。
- ④ 肉・魚・卵などを扱った際は、そのつど手指を石鹸、流水で洗いましょう。

■おにぎりや、いなりびし、サンドイッチなど直接手指を使う料理

手や鼻の常在菌(黄色ブドウ球菌)は人の皮膚や化膿傷、喉の粘膜など自然界に広く分布。増殖するとエンテロトキシンと言う毒素が発生します。酸や塩分でも菌の増殖を抑えることは出来ません。また毒素は熱にも乾燥にも強いと言う性質があります。このためおにぎりなどの食品に細菌をつけないことが重要になります。

◆ラップや使い捨ての手袋使用し、直接手指が触れないようにしましょう。

■バーベキューでの注意点

新鮮な材料を準備し、長く置かないように早めに調理しましょう。バーベキューは火加減が難しく肉魚など表面や焼けていても中は生ということがあります。中まで焼けているが、確認をして取り分けましょう。また肉を調理する際、箸やトングなどで生肉をつかんで焼いた後、うっかりそのまま盛り付けてしまうことはありませんか? 箸やトングを介して、焼いた肉を2次汚染してしまいかねません。

◆生肉を扱う箸やトングと焼いた肉を扱う箸やトングは、必ず別にしましょう。

※食材を持ち運ぶ時は肉は10℃以下、魚は4℃以下を心がけましょう。

今月のレシピ

アスパラガスのマリネ風

β-カロテンやビタミンCが豊富なアスパラガスやトマト、玉ねぎをさっぱりとマリネしました。お食事に野菜料理をもう1品プラスして栄養をきちんととって免疫力を強化しましょう。

<材料>

(1人分)

- アスパラガス 2本/ 新玉葱 1/8個/ トマト中1/4個
- a (酢大さじ 1/2杯/ オリーブ油小さじ1杯/ 塩 適宜/ 粗挽きコショウ 適宜)

<作り方>

1. アスパラガスは洗って根本の固い所は皮をむき、5cm長さに切る。
2. 鍋に湯を沸かし、①を茹でて冷水にとり、水気を切る。
3. 玉葱は5mm角切り、トマトは1cm角切り、aの調味料と混ぜる。
4. ②を器に盛り、③を上にかける。

栄養価: エネルギー: 67kcal 蛋白質: 1.2g 脂質: 5.1g 食塩: 0.3g

鹿児島厚生連病院
健康支援課
〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

