

vol.104 2020年8月1日発行 永富調剤薬局

テーマ：真夏の食中毒にご用心！

高温多湿の日本の夏は食中毒菌が最も増える季節です。細菌性食中毒の中でも特に夏に多く発生して、症状が重症化しやすいものをピックアップしました。しっかり対策をして、健やかな夏を過ごしましょう。

## ① 鶏肉の生食 たとえ新鮮でもダメ！ 【カンピロバクター】

鶏肉は保菌率が高くごく少量の菌で発症するため鮮度にかかわらず生食は危険です。中まで火を通すようにしましょう。(中心温度75°C1分以上の加熱)

- 野菜から料理を始める。
- 野菜と肉魚のまな板を別の物にする。
- まな板や包丁は使用后熱湯殺菌後に洗剤で洗う。



## ② 海水温が20°Cを超えて高くなると魚介類を介して発生【腸炎ピブリオ】

海水温が20°C以上が高くなると海水中の腸炎ピブリオは増殖し、魚介類を介して人に感染します。

- 刺身は管理がしっかりした店の新鮮な物を選ぶ。
- 加熱用の魚介類は必ず火を通すこと。(中心部温度65°C1分以上の加熱)
- 買い物は生ものを最後に購入し、保冷剤や氷を活用する。
- 買い物から寄り道せずに帰宅し、なるべく早く冷蔵庫に保管する。
- 一尾魚や貝類は、水道水でよく洗うことで菌数を減らすことができる。

加熱殺菌はほとんどの細菌に有効ですが芽胞を作って生き延びる細菌もいます。冬に多いノロウイルスは85~90°Cで1分以上の加熱が必要。

## ③ 玉子かけご飯は「賞味期限内の卵」で【サルモネラ】

卵を生で食べる場合は賞味期限内にできるだけ早く食べましょう。抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は生食は避け、生食の期限を過ぎたものは加熱して食べましょう。半熟の卵料理も新鮮な卵を使用しましょう。卵の保存は冷蔵が基本。購入後は冷蔵庫にすぐに保存しましょう。



## ④ 手や鼻の常在菌がおにぎりなどを汚染【黄色ブドウ球菌】

人の皮膚や鼻、のどの粘膜など自然界に広く存在する黄色ブドウ球菌は、少量では発症しませんが増殖すると毒素を発生して食中毒を起こします。熱に強く、加熱しても無毒化できないので、食品に細菌を付けないことが重要となります。まず調理前にしっかり手を洗い、おにぎりなどはラップを使い、食材に直接手が触れないようにしましょう。手に切り傷があったり手荒れがあるときは、絆創膏でも防げません。素手での調理を避けるのが基本です。

## ⑤ 乳幼児や高齢者は重症化しやすい【0-157】



非常に強い毒素を産生するため、重症になると出血性大腸炎や尿毒症などを引き起こし死に至ることもある食中毒です。熱に弱く、中心部の温度75°C1分以上の加熱で殺菌することができます。特に子供や高齢者では肉の中心まで十分加熱することが重要です。生で食べる野菜は流水でしっかり洗うことも大事です。

参照：栄養と料理 2017年8月号

## 夏の特別篇 バーベキュー

- 肉は中までしっかり火を通すようにしましょう。
- 焼く箸と食べる箸がうっかり混ざらないよう気をつけましょう。
- 食材を持ち運ぶときは肉は10°C以下、魚は4°C以下を心がけましょう。



## カレーの大量調理

大量のカレーは鍋底が無酸素状態になります。ウェルシュ菌という細菌は酸素がないところを好むため大量調理でリスクが高まります。よくかき混ぜて加熱すること、作ったらできるだけすぐに食べるようにしましょう。翌日まで室温においておくのはやめましょう。残ったカレーは小分けして冷蔵か冷凍保存して、早めにより加熱して食べましょう。



## 魚釣り

- 釣った魚をその場で食べるのは美味しいもの。海の魚も川魚にもさまざまな細菌や寄生虫が潜んでいます。中まで完全に火を通してから食べることが大事です。
- 魚介類を持ち帰る際は、クーラーボックスに詰め込みすぎると冷却効果が落ちてしまいます。ボックス内の温度が保たれるように、適量を守りましょう。



楽しい外ごはんに潜む食中毒のリスクを知り、上手に予防しましょう！



## 調剤薬局の管理栄養士メニュー

### 塩昆布入りかぼちゃ茶巾

かんたん おいしい からだに良い



【材料2人分】

- かぼちゃ 100g
- ごま 小さじ1
- 塩昆布 4g
- マヨネーズ 小さじ2

コメント

かぼちゃは冬野菜の印象が強いですが、収穫は夏頃が最盛期です。市販品は3か月ほど長期熟成させ甘味が増す冬場に出回ります。栄養価もベータカロテン、ビタミンC・E、カリウムを多く含まれることから、「冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない」というのが先人の知恵の理由です。最近では輸入物が一年中出回っていますが、とれたてのかぼちゃを使って食欲の落ちる夏のエネルギー補給にいかがでしょう。火を使わないのも夏には助かります。塩昆布の塩味を加えることでかぼちゃの甘みが引き立ちます。おやつでもおかずとしても合う一品です。 作成者：管理栄養士 外園早紀

【1人分】●エネルギー 92kcal ●塩分 0.5g

### 【作り方】

- かぼちゃは種と皮を取り、一口大に切る。
- 耐熱ボールに入れ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- ②をつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ラップに包んで茶巾絞りにする。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局