

二葉タカフジだより

令和5年 6月発行

食中毒

食中毒とは、食中毒を起こす原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざま、時には命にもかかわります。

ウイルスによる食中毒は主に冬に流行しますが、細菌による食中毒にかかる人が多くするのは気温と湿度が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。

夏の食中毒の原因となる細菌としては、カンピロバクター・ウェルシュ菌・黄色ブドウ球菌・病原性大腸菌・サルモネラ・腸炎ビブリオの6つがあります。

～食中毒を引き起こさないために、予防の3原則をご紹介します～

細菌による食中毒を予防するためには、

- ・ 細菌を食べ物に「つけない」
- ・ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ・ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。

① つけない

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で一分間以上加熱
- 冷蔵10℃以下、冷凍-15℃以下で冷却



② 増やさない

食品は素早く調理、早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を放置しない
- 食材の温度管理



③ やっつける

手と調理器具はいつも清潔に

- 手洗いの励行
- 食品を区別して保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌



～梅雨を乗り切るさっぱりレシピ～

豚肉とやまいもの梅しそ巻き



○作り方

1. (A) を合わせておく。(お好みで塩・コショウをふってもよい)
2. やまいもは皮をむき、16等分に拍子木切りにする。
3. 豚肉に梅ペーストを薄く塗ってしそを敷き、端に2を置いて巻く。
4. フライパンに油を敷き、3の巻き目を下にして焼いてから転がしながら全体に火を通す。
5. 4に1を加えて蒸し焼きにする。

材料(4人分)

豚薄切り肉	16枚	やまいも	200g	(A) 醤油	大さじ4
しそ	16枚	梅ペースト	適宜	(A) みりん	大さじ2
油	適量			(A) 砂糖	大さじ1
				(A) 水	適宜

ご存じでしたか？

6月は「梅仕事」の月といわれ、梅干しや梅酒などの保存食を作る時季です。

梅は殺菌力・防腐力・解毒力が強いので食中毒の予防も期待でき、食欲や消化力を高めて疲労を回復させてくれるので、食中毒を起こしがちな暑い夏を乗り切るのにピッタリの食材ですね♪

ぜひ紹介した予防の3原則を意識して作ってみてください。

食中毒かもと思ったら…！

下痢止めなどを自己判断で服用しないように注意しましょう。下痢や嘔吐は体が毒を出そうとする反応のため、無理に止めてしまうとよくないケースもあるからです。

また、下記の症状が見られる場合は、すぐに病院へ行きましょう。

- ・ 下痢が続く(1日10回以上)
- ・ 半日以上尿が出ない、尿が少ない
- ・ 意識がもうろうとする
- ・ 血便が出る
- ・ 嘔吐が続く
- ・ 体がふらつく
- ・ 高齢者や乳幼児に症状が出ている



食中毒の症状はさまざまで、軽度なものから、重症化して命まで脅かす場合もあります。まずは「予防」が第一。「つけない・増やさない・やっつける」を思い出して、予防に取り組みましょう。また、異常を感じたら、できるだけ速やかに病院に行ってください。