

# ☆ <sup>イラガ薬局</sup>食通信 ☆

vol.7

夏の暑さもやわらいできましたね。

夏にも十分気をつけられていたと思いますが、食中毒には十分に気を付けましょうね★

今回は、食中毒についてお伝え致します。



## 食中毒の原因と種類

### ノロウイルス(冬場に猛威を振るう!)

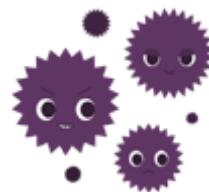
原因食品：牡蠣などの貝類、感染者の嘔吐物や便(二次感染)

症状：嘔吐、下痢、腹痛

予防方法：十分な加熱(中心温度 85℃1 分間以上加熱)

十分な手洗いをする

感染者の嘔吐物や便に触る時は使い捨て手袋やマスクをして触る



### サルモネラ菌

原因食品：生肉、卵、鶏肉

症状：激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱

予防方法：十分な加熱(中心温度 75℃1 分間加熱)

卵の割り置きはしない

低温で保存する

### カンピロバクター

原因食品：生肉、卵、鶏肉

症状：激しい腹痛、下痢、嘔吐、発熱

予防方法：十分な加熱(中心温度 75℃1 分間加熱)

卵の割り置きはしない

低温で保存する

### セレウス菌

原因食品：米飯、スパゲッティ、食肉製品、野菜

症状：吐き気、腹痛、下痢

予防方法：低温で保存する

長期保存は避ける

### 腸管出血性大腸菌 O-157

原因食品：汚染された飲料水、井戸水など

症状：激しい腹痛、血性下痢

予防方法：十分な加熱(中心温度 75℃1 分間以上加熱)

### 腸炎ビブリオ

原因食品：魚介類

症状：腹痛、下痢、嘔吐、発熱

予防方法：真水や酸に弱いので、魚介類は真水でよく洗う

短時間でも冷蔵庫に保存し、菌の増殖を防ぐ



# 食中毒を防ぐ6つのポイント



## ポイント 1 食品の購入

### 新鮮な物を選ぶ

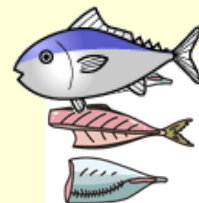
#### ■魚の選び方■

##### ●一尾魚

- ・目が赤くない、またにごっていない・エラの形が崩れていない
- ・身に弾力性があり、プリプリしている・身に傷がない

##### ●切り身魚

- ・変色していない・身がしまっていて、弾力性がある・パックの底に水や血が出ていない



#### ■肉の選び方・保存の仕方■

##### ●牛肉

- ・ドリップの出していないもの
- ・表面に光沢があり脂肪の色が白色か乳白色で、赤身と脂身の境目がはっきりしているもの  
水分が少ないので、日持ちがする方ですが、冷蔵庫での保管状態でも異なるのでなるべく早く使い切ることが大切。(牛肉の中でも保存性の高い順：ひき肉<薄切り<角切り<厚切り<かたまり)  
購入後は空気に触れないようにするため、ラップで包みさらに密閉容器に入れて冷蔵庫に入れて保存



##### ●豚肉

- ・肉の色が淡紅色でツヤがあり、脂肪の色が白色か乳白色で、赤身と脂身の境目がはっきりしているもの。牛肉に比べて傷みが早いので、特に薄切り肉はなるべく早く食べるようにしましょう。



##### ●鶏肉

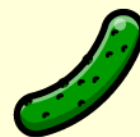
- ・肉の色が鮮やかで弾力とハリがあるもの、皮の毛穴が高く盛り上がっているもの  
肉の中で一番水分が多いため、傷みが早いのでなるべく早く使い切るようにしましょう。  
余ったものは蒸し鶏にしたり、下味を付けて冷凍すると便利です



#### ■野菜の選び方■

##### ●きゅうり

- ・表面にあるとげが鋭い・緑色が濃い



##### ●レタス

- ・ゆるやかに巻いて若々しいもの(しっかり巻きすぎたものは、苦味が強く筋っぽいので避ける)

##### ●キャベツ

- ・葉の緑が濃く、みずみずしくつやのあるもの、外側の葉が白いものは避ける
- ・芯の切り口が変色や黒ずみがないもの・芯は500円玉ぐらいの大きさのものがよい



### 消費・賞味期限を確認する

消費・賞味期限が短いものは期限内に食べられるか確認しましょう

### 温度管理に注意する

特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は、買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰りましょう



## ポイント 2 家庭での保存

### 分けて保存する

肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて保存しましょう

### 温度管理に気をつける

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、詰めすぎに注意しましょう

目安⇒容量の7割程度にして冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう

#### なぜ?

→細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止するからです。  
しかし、細菌が死ぬわけではないので早めに使いきるように！



## ポイント 3 下準備

### 台所周りの確認をする

ゴミは捨ててありますか？タオルや布巾は清潔なものと交換してありますか？石鹸は用意してありますか？調理台の上は片付けて広く使えるようになっていますか？

※井戸水を使用している家庭では、水質に十分注意！

### 菌をつけない

生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることは避けましょう

包丁やまな板:⇒洗ってから熱湯をかけたのち使いましょう

⇒肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けるとさらに安全です

ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう



### 菌を増やさない

冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍しないようにしましょう。

室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。また、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどを清潔に保管しましょう

#### 包丁、まな板、付近、たわし、スポンジの洗浄方法

■包丁→使った後すぐに洗剤と流水で良く洗いましょう。熱湯をかけるとなお確かです。

■汚れのひどい布巾→漂白剤に一晩つけると殺菌効果があります。

■たわし、スポンジ→煮沸または除菌もできる洗剤で除菌しましょう。

最近では除菌もできる洗剤が販売されているので利用するとよいでしょう。



## ポイント 4 調理

**菌を殺す(十分加熱する)**：食中毒菌がいたとしても殺すことができます

目安⇒中心部の温度が **75℃で1分間以上**加熱

電子レンジを使う場合

⇒電子レンジ用の容器や蓋、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は時々かき混ぜましょう

### 清潔なもので盛り付けをしましょう

清潔な手、清潔な器具、清潔な食器で盛りつけましょう



## ポイント 5 食事

### 手洗いをしましょう

食卓に付く前に手洗いをしましょう

### 料理の温度を保ちましょう

温かい料理⇒65℃以上、冷たい料理⇒10℃以下

※出血性大腸菌 0-157は室温でも15～20分で2倍に増加します



## ポイント 6 残った食品

### 清潔なもので保存しましょう

きれいな器具、皿を使って保存。早く冷えるように浅い容器に小分けして保存するとよいでしょう

### 十分に再加熱しましょう

目安⇒75℃以上、味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう

### 思い切って捨てましょう

時間が経ち過ぎたら思い切って捨て、ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう

以上の事に気を付けて、食中毒から自分自身や家族などを守りましょう♪



“食欲の秋” “読書の秋” “行楽の秋” “運動の秋” “…涼しくなり始めて活動が盛んになる季節ですね！

“食欲の秋” —実りの秋で食欲も増してくる方も多いのでは？くれぐれも食べすぎには注意しましょう★

さて、“秋の旬もの” と言えば何が一番に思いつきますか？

鮭

根菜類

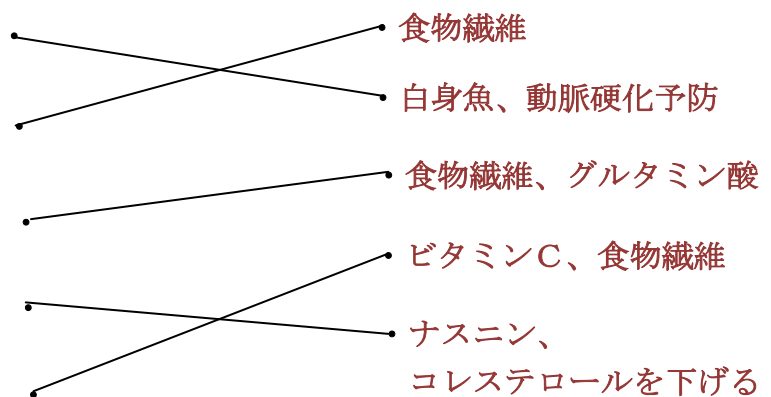
ごぼう

れんこん

きのこ類

なす

さつまいも



次は、旬の食材を使用したレシピをご紹介します。

# 旬のレシピ® 秋の旬：鮭、きのこ類、根菜類



材料： スパゲッティ…200g  
塩…大さじ 1・1/3(スパゲッティ茹で用)  
鮭…100g  
しめじ、まいたけ…各 1/2P(各 60g)  
えのきだけ…1/2 袋(100g)  
豆苗…40g  
a コンソメ(顆粒)…1g  
醤油…大さじ 1  
b オリーブ油、バター…各大さじ 1

## 鮭ときのこの

### バターじょうゆスパゲッティ(2人分)

エネルギー：585kcal 塩分：2g  
たんぱく質：30g 脂質：16.8g  
炭水化物：80g

#### 作り方：

1. 鮭は一口大に切る。しめじ、まいたけは石づきを取ってほぐし、えのきは根本を切って半分に切る
2. 熱湯 2ℓに塩を入れてスパゲッティをゆで、ざるに上げ水気を切る。
3. 熱したフライパンに b を順に入れ、中火で 1 の鮭を 1 分程度、1 の残りを入れて 2 分程炒める。  
2 を加えて a で味をつけ、火を止めて細ねぎをちらす。

## ★ホームメイドレポ 1★

秋の旬をふんだんに使用しました!

- ・鮭は一口大かそれより大きく切ると、多少崩れても形が残りキレイに見えます
- ・豆苗は細ねぎに変更可です
- ・今回は秋の旬ものを使用していますが、鮭→鶏肉 100g に変更し、コンソメ顆粒→チキンスープ液体 大さじ 3~4 に変更可です



## レンコンとごぼうのサラダ(2人分)

材料：レンコン…100g

ごぼう…60g

酢、水…各適量

ベビーリーフ…40g

ごまドレッシング…大さじ 1・1/2



エネルギー:115kcal

塩分 : 0.2g

たんぱく質:1.8g

脂質 : 0.7g

炭水化物 : 14.6g

作り方：

- 1.レンコンは薄い半月切りに、ごぼうはさがきにして、それぞれ酢水につけしっかり水気を切る。  
ラップをして電子レンジで1分40秒程加熱する。
- 2.ベビーリーフと混ぜて器に盛り、ドレッシングをかける。

★合計★ エネルギー：700kcal 塩分：2.2g  
たんぱく質：32g 脂質：23g 炭水化物 95g

### ★ホームメイドレポ2★

- ・レンコンとごぼうは加熱後、余分な水分を拭き取った方が少ない調味料でもしっかり味が付きます
- ・レンジでチンするだけなのでコンロ数が少ないおうちでもパスタと同時に調理できます
- ・ベビーリーフは他の野菜でも代用可です サラダほうれん草なら鉄分も摂れますね!

食通信について何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、お気軽にお声をおかけ下さい。

また、当薬局には薬剤師の他、管理栄養士もおりますので何か食事のことでご質問がある

方は、お気軽にお声をおかけ下さい (● ^ 8 ^ ●)

管理栄養士 若井

