

# エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.100

特集：食中毒に気をつけましょう

：管理栄養士質問箱  
インスタントコーヒーに含まれる  
炭水化物について



Smile

えがおの保険薬局

## 食中毒に気をつけましょう

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。  
食中毒の原因は、細菌やウイルス、寄生虫、自然毒などさまざま、食べてから発症するまでの期間や症状、予防方法もそれぞれ異なります。

### 食中毒の種類”



#### ○細菌性食中毒

気温が高く、細菌が育ちやすい夏場(6月～9月頃)に発生しやすい  
おもな原因細菌：腸管出血性大腸菌(O157など)、カンピロバクター、サルモネラ菌属 等

#### ○ウイルス性食中毒

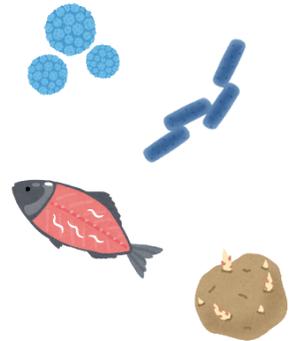
冬場(11月～3月頃)に流行  
おもな原因ウイルス：ノロウイルス 等

#### ○寄生虫による食中毒

寄生虫がついた食品を食べることで発症  
おもな原因寄生虫：アニサキス 等

#### ○自然毒による食中毒

動物や植物に含まれる天然毒素を食べることで発症  
主な原因毒素：テトロドトキシン(フグ毒)、ソラニン(じゃがいもの芽)



国内で発生する食中毒の大半は、**細菌性食中毒**と**ウイルス性食中毒**が占めています。  
食中毒は飲食店や給食施設で発生するイメージが強いと思いますが、家庭の食事でも発生しています。  
食品の適切な保存方法や調理方法を知り、家庭でも食中毒予防に取り組みましょう！



細菌性食中毒予防の3原則は

「つけない」「増やさない」「やっつける」!

6月~9月頃に要注意!

### ○細菌を食べ物に「つけない」

- 手には様々な菌が付着しているので食品を触る前には必ず手を洗いましょう。
- 生肉や魚を調理したまな板等は菌が付着している可能性があります。他の食品に菌が付着しないよう、使用の都度、きれいに洗いましょう。
- 焼肉では生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。
- 食品の保管時にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけるようにしましょう。



### ○食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- 細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるため、菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。
- 肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、早めに食べるようにしましょう。



### ○食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心までしっかり加熱しましょう。特に肉は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



ウイルス性食中毒を予防するためには、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。



参照：政府広報オンライン「食中毒予防の原則と6つのポイント」

[https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/)

## 管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪  
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q..インスタントコーヒーに含まれる炭水化物は気にしなくてもよいのですか？血糖値を上げている気がします。



A. インスタントコーヒー1杯あたり2gの顆粒を使用すると考えると、1杯あたりに含まれている糖質の目安は約1gです。インスタントコーヒーに含まれる糖質は少ないので、ミルクや砂糖などを加えなければ、あまり気にする必要はありません。ミルクや砂糖を加えると糖質が多くなってしまいますので注意しましょう。砂糖の量を控えめにしたり、たまにはブラックコーヒーで飲むのもおすすめです。  
食品表示ラベルの“糖質”のところを見てみると、どれくらい糖質が含まれているか分かります。見てみてはいかがでしょうか？



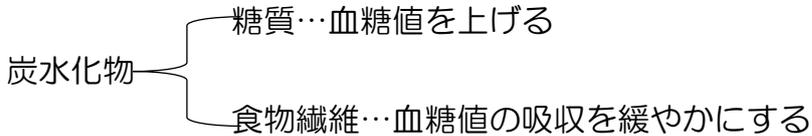
※詳細は別紙参照

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。 管理栄養士 山本

## コーヒーに含まれる糖質

○糖質とは

炭水化物は糖質と食物繊維からできています。



○コーヒーの糖質はどれくらい？

### 【ブラックコーヒーの糖質】

ブラックコーヒー100mlあたりの糖質は約0.7gです。

ブラックコーヒーに含まれる糖質は少ないので、糖質制限をしている方やダイエット中の方におすすめです。



### 【インスタントコーヒーの糖質】

インスタントコーヒー1杯あたり2gの顆粒を使用すると考えると、1杯あたりに含まれている糖質の目安は約1gです。

インスタントコーヒーは、ミルクや砂糖などを加えなければ、ブラックコーヒーと同様、糖質は少ないです。ミルクや砂糖を加えると糖質が多くなるので、血糖値が上がりやすくなります。砂糖の量を控えめにするなど注意しましょう。



### 【缶コーヒーの糖質】

缶コーヒーに含まれる糖質は加えられている乳成分や糖分などによって違いがあります。

ブラックコーヒーやインスタントコーヒーと比べると糖質が多いので、注意しましょう。

缶コーヒーを飲むときは、意識して食品表示ラベルを見るようにしましょう。



参考文献：食品成分データベース 文部科学省  
海老山薬局 管理栄養士 廣中