

土屋薬局 にこにこ だより

食中毒

【食中毒の主な原因菌】

サルモネラ
属菌

腸管出血性
大腸菌

カンピロ
バクター

陽炎
ビブリオ

ボツリヌス
菌

ウェルシュ
菌

黄色
ブドウ球菌

食中毒とは、有毒・有害な細菌・ウイルスが体内に入ることによって起こる健康障害です。主に急性の胃腸炎を引き起こします。食中毒の予防三原則は「付けない・増やさない・やっつける」です。今回は食中毒を予防する方法や食品についてお送りします。

【食中毒の予防法】

① 肉や魚や卵、野菜類は新鮮な物を購入！

消費期限や新鮮などをよく確認し、購入しましょう。食品は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分けて入れて持ち帰り、時間をかけず帰宅し、すみやかに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。



② 冷蔵庫10度以下、冷凍庫-15度以下をキープ。

詰め過ぎると庫内の温度が上がってしまう原因に。7割を目安に入れましょう。10度では増殖がゆっくり、-15度では停止しますが、細菌が死ぬことはない所以要注意！食品を取り扱う際は前後に必ず手を洗いましょう。

③ 調理前の予防は念入りに。

調理前や調理途中で調理以外の行動をとった時は必ず手洗いを行いましょう。冷凍した食品を室温で解凍するのは細菌が増殖する原因となるので止め、冷蔵庫や電子レンジを使うようにしましょう。生の肉や魚を切ったまな板で他の食材を切ることは控えましょう。一度洗うか、別のまな板を用意しましょう。使った調理道具はすみやかに洗浄し、熱湯をかけると殺菌効果があります。たわしやスポンジは煮沸すると、なお効果的です。

④ 調理中・調理後が最も注意すべき時間帯！

調理の下準備で台所が汚れていないか、もう一度確認しましょう。手を再度洗い、ふきん等汚れていたら、清潔な物と取り替えましょう。調理中は食品を十分に加熱しましょう。加熱目安は中心温度75度以上です。ノロウイルスの予防では中心温度が85度以上・90秒間以上なので注意を！また、調理直後の食品の温度は温かい料理が65度以上、冷たい料理が10度以下を保ち、調理後速やかに食べることが大切です。盛り付けの際は清潔な皿・箸を使用しましょう。

⑤ 残った食品の取り扱いにも注意！

残った食品は清潔な容器に入れ、速やかに冷蔵・冷凍にて保存しましょう。調理後時間が経っている食品は思い切って捨てましょう。温め直す際も、必ず75度以上に加熱しましょう。日にちが経った食品も迷わず廃棄すること。

特徴		潜伏期間	症状	原因食品	対策	
サルモネラ属菌		6～72時間	激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐	鶏卵	75℃、1分間以上加熱	
腸炎ビブリオ		好塩菌	8～24時間	腹痛、水様下痢、発熱、嘔吐	魚介類	真水で洗浄、加熱
腸管出血性大腸菌		ベロ毒素産生	1～10日	激しい腹痛、血便		75℃、1分間以上加熱
カンピロバクター		微好気性菌	1～7日	発熱、頭痛、腹痛、下痢等	鶏肉	加熱
黄色ブドウ球菌		毒素（エンテロトキシン）産生 毒素は耐熱性	1～3時間	吐き気、嘔吐、腹痛、下痢	おにぎり	化膿創のある人の調理従事を避ける
ボツリヌス菌		偏性嫌気性菌 耐熱性の芽胞形成	8～36時間	吐き気、嘔吐、筋力低下、神経症状等	缶詰 いづし	容器が膨張している缶詰や真空パック食品は食べない
セレウス菌	嘔吐型		30分～6時間	吐き気、嘔吐	ピラフ	穀類を調理後、8℃以下、または55℃以上で保存
	下痢型		8～16時間	下痢、腹痛	スープ	
ウェルシュ菌		偏性嫌気性菌	6～18時間 (平均10時間)	下痢、腹痛	煮込料理	調理後、10℃以下、または55℃以上で保存
ノロウイルス		ヒトの腸管内で増殖	24～48時間	下痢、嘔吐、腹痛等	二枚貝	85～90℃、90秒間以上加熱

【食中毒予防に効果的な食材】

参考：長野市保健所ホームページ

- ① しそ②梅干し③わさび④生姜⑤にんにく⑥カレー粉⑦お茶(カテキン)⑧酢



食中毒予防 お手軽レシピ♪

<豚肉のほうじ茶煮>冷めても美味しい♪お弁当のおかずにも♪

1人前 341kcal たんぱく質 26.3g 脂質 19.4g 炭水化物 8.6g 食物繊維 0.4g
 コレステロール 91 mg カリウム 585 mg 鉄分 3.6 mg ビタミンB1 0.13g 塩分 1.6g

材料4人分

- 豚ももブロック肉 500g
- ほうじ茶パック 1.8g×4個
- 生姜スライス 6枚
- 長ネギ 1/2本
- レタス・トマト お好みで

合わせ調味料

- 水 6カップ
- みりん 大さじ2
- 醤油 大さじ2強
- 日本酒 大さじ3
- 酢 大さじ2



作り方

- 鍋に水を入れ沸騰させ、ほうじ茶を煮出し、カップ6杯分作り冷ましておく。
- 鍋に豚肉、①のほうじ茶、生姜、長ネギの青い部分(切らずに)を加え、蓋をして強火で火にかけ、沸騰したら中火で1時間程煮る。
- 別の鍋に合わせておいた調味料を全て入れ、ひと煮立ちさせる。火を止めて②の豚肉を入れ、上下を返しながらかき混ぜる。
- 長ネギの白い部分を千切りにし、水にさらす。付け合せのレタス・トマトを水でさっと洗っておく。
- 豚肉を薄切りにし、皿にレタスを敷き、豚肉を盛り付け、ネギとトマトを添えて、できあがり。

★ 豚肉はビタミンB1が豊富。ご飯と共に食べれば、夏バテ予防にも◎。

★ ほうじ茶・生姜・長ネギ・酢を使い、食中毒予防に最適な一品に。

< 土屋薬品株式会社 栄養士 田尻 恵 >