

# たまなん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社  
多摩南部地域病院  
地域医療連携室第22号  
平成11年 7月 1日発行

## この時期、食中毒に

今年も梅雨に入り、毎日ジメジメ、ムシムシした日が続いています。6月から9月のこの時期、気温が上昇し、食品が早くいたみやすくなるため、食中毒の発生が非常に多くなっています。平成8年に全国的に発生し、話題になった「病原性大腸菌O-157」も食中毒の一種です。食中毒は外食先だけでなく、家庭でも発生する可能性は十分にあります。食中毒に対する正しい知識を持ち、食中毒を防ぎましょう。

気をつけましょう！

### 食中毒とは

有害物質が含まれた飲食物を食べて起こる健康被害のことをいいます。原因別に大きく3つに分かれます。

#### 細菌性

サルモネラ・病原性大腸菌などの細菌によるもの。全体の90%を占める。

#### 化学性

農薬などの有害な化学物質によるもの。

#### 自然毒

毒キノコやアザミなどの自然毒によるもの。

また、最近ではウイルスを原因とした食中毒も話題になっています。(生牡蠣などに付着する)いずれも吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱、麻痺、発疹などの症状をおこします。早めに医師の診療を受けましょう。

### 食中毒の予防の3原則

- ①細菌を付けない！ 「清潔・乾燥」  
基本は手洗いです。食事や調理の前はもちろん、調理中もこまめに手を洗いましょう。また、砵板、包丁、まな板はよく洗い、乾燥させましょう。
- ②細菌を増やさない！ 「冷却・迅速」  
食品は室温で長く放置せず、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫は常に整理し、詰めすぎに注意しましょう。冷蔵庫に入れた後はなるべく早めに食べましょう。
- ③細菌を殺す！ 「加熱」  
殺菌は加熱を十分に行うことで処理できます。(中心部の温度が75℃以上、1分間の加熱が目安)電子レンジのマイクロ波は、食品の内部まで素早く加熱処理出来るので食中毒予防に有効です。

## 腸内病原菌の発育を抑制する効果のある主な食品

### お茶

お茶の苦みを出す成分の「カテキン」が病原菌を死滅させます。また、口臭や虫歯予防、水虫を治す効果も確認されています。

### 梅肉

梅肉のエキスが病原菌の増殖を阻止するほか、疲労回復、食欲増進させる作用もあります。

### ヨーグルトなど

ヨーグルトなどに含まれている乳酸菌・ビフィズ菌は外部から入り込む病原菌を排除する性質があると同時に、病原菌の増殖を抑制する効果もあります。

### 酢

酢で調理器具を洗うと、酸による殺菌効果があります。また、酢によく合うモクも病原菌の増殖を抑制するといわれています。

### わさび

わさびは殺菌効果だけでなく、消臭効果もあります。

### 納豆

ねばねばした系の中にある納豆菌が病原菌の発育を抑制します。

—こんな食べ方もあります—

#### 【梅干し茶】

材料  
煎茶 3g~5g  
梅干し 1ヶ~2ヶ

作り方  
湯のみ茶碗に梅干しを入れ、お茶を注ぐ。

#### 【緑茶ヨーグルト】

材料  
粉茶 1g (小1杯)  
ヨーグルト 100g~200g

作り方  
ヨーグルトの上に粉茶をふりかける。

#### 【モズクと春雨のみぞれ酢和え】

材料  
モズク 100g  
春雨 30g

みぞれ酢  
大根 160g  
酢 大匙2  
薄口醤油 小匙2  
砂糖 小匙2  
和風だし 少々

- 作り方
- ①春雨は熱湯で茹で、柔らかくなれば水気を切る。モクはしばらく漬けて塩出しし、水気を切る。どちらも食べやすい長さに切る。
  - ②大根をすりおろし、調味料を加え、みぞれ酢をつくる。
  - ③みぞれ酢に春雨とモクを入れて和える。