

# すずらん食通信

## 食中毒 ～ストップ!食中毒～

今年も梅雨の季節がやって来ました。  
じめじめした日が続く、こんな季節には家の中でも食中毒を引き起こす細菌が繁殖しやすくなっています。  
また、この時期は行楽シーズンということもあってお弁当を持ってお出掛け、という機会も多くなると思います。  
今回は、この時期にお弁当を作る時のポイントをご紹介します。



### 👉 食中毒とは?

食中毒とは、なんらかの有毒、有害物質が食品（飲食物）の中に入っていて、それを飲食した人が急性胃腸炎や急性神経症状などの急性障害を起こすことです。

おもな病原菌	おもな原因食品	おもな症状	潜伏時間
サルモネラ菌 	・食肉、魚介類、卵およびそれらの加工食品 	発熱(38~40℃) 全身倦怠、頭痛、 食欲不振、腹痛、 下痢、嘔吐	12~24時間 平均18時間
腸炎ビブリオ菌 	・魚介類、折詰弁当 漬物など 	激しい腹痛、下痢、 嘔吐、発熱(38℃前後)	6~8時間 平均12時間
病原大腸菌 	・汚染を受けた食品 ・ヒト、動物の大便が汚染源 ・非加熱食品などに事例がある	下痢、腹痛、吐き気、 嘔吐、発熱 血尿、重症の場合は 尿毒症	10~30時間
カンピロバクター 	・鶏肉 ・感染した牛乳や飲料水 	腹痛、下痢 まれに嘔吐、発熱	1~7日間
ブドウ球菌 	・穀類およびその加工品 ・手指の化膿巣や鼻水など  おはぎ	頭痛、下痢、吐き気、 嘔吐、腹痛	30分~6時間 平均3時間
セレウス菌 	(嘔吐型) 米飯、焼飯、 スパゲッティなど	吐き気、嘔吐	1~5時間
	(下痢型) 食肉製品、野菜、 スープ、プリンなど	腹痛、下痢、吐き気	約12時間
ボツリヌス菌 	・いづし、ハム、ソーセージ、 缶詰など	視力低下、口渇、 腹部膨満感、 四肢運動マヒ	12~36時間 (毒素により不定)

※ 食中毒の原因はこの他にも、自然毒による食中毒（毒キノコなど）もあります。

## お弁当を作るときのポイント！



### ◆主食

☆おにぎりは、ラップをしてにぎりましょう。

まずは、手をしっかり洗いましょう。ラップをしてからにぎると、安心です。

☆おにぎりの海苔は食べるときに巻きましょう。

ご飯が温かいうちに巻くと傷みやすくなります。できれば海苔は別にして食べる直前に巻くようにしましょう。

☆炊き込みご飯やチャーハンは避けましょう。

味付けしたご飯や、具が入っているものは傷みやすいのでこの時期には不向きです。

☆ご飯の上に具（卵や肉そぼろ）はのせないようにしましょう。

ご飯の上に卵や肉をのせると見た目はとてもキレイですが、傷みやすいのでこの時期には避けた方が良いでしょう。ふりかけもできれば別にして食べる時にかけるようにしましょう。

☆ご飯を炊くときに梅干や酢を入れて炊くと、より安心です。

梅干や酢には殺菌・抗菌効果があるのでおすすめです。

ご飯の上に梅干をのせても効果があります。

☆できればサンドイッチは避けましょう。

時間が経つと具の水分がパンにしみこんでしまいます。レタスやきゅうりなどの生野菜も傷みやすいので、この時期はサンドイッチのお弁当はお休みしましょう。



### ◆おかず

☆必ず中まで火を通しましょう。

ハンバーグやから揚げなど、表面だけ見ても中まできちんと火が通っているか分からないものは特に注意しましょう。

☆前日の残り物でも、もう一度火を通しましょう。

残り物は必ず冷蔵庫で保存して、お弁当に入れる前に、もう一度中まで火を通すようにしましょう。（電子レンジを使うと便利です。）

☆練製品・ハムなどは痛みやすいので注意しましょう。

練製品・ハムは生のままで入れず、一度火を通してから入れるようにしましょう。きゅうりを竹輪に詰めるとさらに痛みやすくなるのでこの時期はお休みしましょう。

☆水分が少ないおかずにしましょう。

水分が出やすい和え物やお浸し、煮物（特に含め煮）はなるべく入れないようにしましょう。煮物を入れる場合は煮汁がなくなるまで十分に煮詰めてください。

☆生物は入れないようにしましょう。

痛みやすいので加熱したものが基本です。

☆揚げ物がおすすです。

暑い時期に揚げ物はちょっと。。。と思われるかもしれませんが、衛生面ではおすすです。入れる前にしっかりと油気をきるようにしましょう。

### ◇◆◇お助け食材◇◆◇

\*生姜・抗菌作用があります。しょうが焼きなどおすすです。

\*梅干・食べ物を腐敗させたり、食中毒の原因となる菌を抑える働きがあります。

\*お酢・ご飯に酢を混ぜておけば腐りにくいといわれるように、ほとんどの食中毒の原因となる細菌は酸に弱いという性質を持っています。

\*大葉・独特のあの香りの成分には、強い抗菌作用・防腐効果があるので夏場のお弁当に上手に活用したい食品です。

\*お茶・カテキンには抗菌作用があります。食後にお茶を一杯飲むのも効果的です。

## 👉 お弁当を詰めるときのポイント！

☆冷めてから詰める。冷めてから蓋をする。

ご飯やおかずが温かいうちに詰めて蓋をすると、蓋の内側に水滴がついてお弁当が傷みやすくなります。

☆ご飯とおかずは一緒にしない。

ご飯とおかずが接していると傷みやすくなります。できれば別々の容器に。

☆レタスなどの野菜をしきりに使わない。

傷みやすい生野菜をしきりに使わないで、アルミカップなどを使うようにしましょう。

☆プチゼリーを凍らせて、保冷材のようにしてもいいですね。



## 👉 おすすめ一品料理

### あじの梅しそサンドフライ

エネルギー 339kcal	塩分 4.8g	
材料	2人分	
あじ	2尾	
しその葉	4枚	
梅肉	梅干4個分	
a {	小麦粉	適量
	溶き卵	1/2個
	パン粉	適量
サラダ油	適量	

#### 作り方

- ① あじは3枚におろし、ぜいご・骨を取る。
- ② あじ半身の上にしその葉、梅肉、しその葉の順にのせ、残りのあじ半身をかぶせてサンドする。
- ③ 食べやすい大きさに切る。
- ④ aを上から順につける。
- ⑤ 揚げ油できつね色になるまで揚げる。

梅肉・しその葉を使うことで、抗菌作用があるので、夏場のお弁当にはおすすめです。夏の暑い時期には、梅肉のすっぱさが、食欲増進にも役立ちます。

### 豚みそ揚げ&オクラの素揚げ

エネルギー 390kcal	塩分 2.9g	
材料	2人分	
豚の薄切り肉	140g	
a {	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	味噌	大さじ2
片栗粉	適量	
白ゴマ	適量	
オクラ	4本	
塩	少々	
揚げ油	適量	

#### 作り方

- ① aを混ぜ、豚肉を10分くらい漬けておく。
- ② 揚げ油を160~170℃くらいに熱して、オクラをさっと素揚げし、塩をふっておく。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、①に片栗粉をまぶしてカラッと揚げ、白ゴマをかける。
- ④ お弁当を詰めるときに、③の上に②のをのせる。

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。ビタミンB<sub>1</sub>は、夏バテの解消にも効果的です。



### ●日焼けの良いサプリメントはありますか？

日焼けは正式には日光皮膚炎といって、UV-Bの刺激で表皮に発生した活性酸素による皮膚の炎症です。この炎症で肌の過酸化脂質が増えると、シミやしわをつくる原因になり、皮膚ガンの原因にもなります。

日傘や帽子、手袋などの対策に加え、体の中からの対策は次の栄養素があげられます。

- ・ビタミンE … 皮膚の新陳代謝を活発にし、紫外線の障害作用から守る
- ・ビタミンC … メラニンの色素をつくりにくくし、沈着を防ぐ
- ・β-カロチン … 活性酸素を消去する

ただし、シミはできてからのケアではなかなかうすくならないので、事前のケアが大切です。日頃から、毎日栄養バランスの良い食事を摂ったうえで、サプリメントなどでビタミンCやEを補うと良いでしょう。



# 薬剤師からのミニ情報

## 夏バテ



今回は夏バテについて説明します。

### 👉 夏バテを防ぐには…

夏は暑さで体の抵抗力が弱ったり、冷たい物を取りすぎて胃腸機能が低下したり、熱帯夜で睡眠不足になり疲れがたまったりするため食中毒にもなりやすくなります。

これらは、いわゆる夏バテの症状で、夏バテの予防には十分な休養と栄養が重要です。

- ・冷たい物を取りすぎて胃腸を冷やさない
- ・早寝早起きで十分な睡眠をとる
- ・消化の良い良質のタンパク質を十分にとる

以上のことを心がけましょう。

### 👉 夏バテに良い漢方薬

夏バテをしてしまった場合には、以下のような漢方薬も効果的です。

#### ◆補中益気湯◆

衰えた胃腸の機能を回復する、貧血を補う、皮膚の栄養を高める、疲労を取る等の働きがあります。

#### ◆六君子湯◆

食欲がない、食べると胃がもたれる、胃が重い、おなかが張る、全身の倦怠感がある、手足が冷える、血圧が低い等の症状によく使われます。

#### ◆小建中湯◆

普段から身体が弱く疲労しやすい人、普段は丈夫だが無理を重ねて疲労した人や、舌の荒れ、寝汗、気力の低下等の症状によく使われます。

#### ◆清暑益気湯◆

夏になると食が細くなり、手足がだるく、足の裏がほてり、時に下痢をするといった症状の人に使われます。

#### ◆五苓散◆

発熱、頭痛、眩暈、体の痛み、腹痛、下痢、水を飲むと吐いてしまうといった症状の見られる人に使われます。

#### ◆人参湯◆

胃腸が虚弱で消化機能が低下し、新陳代謝が衰えて栄養状態が悪化している場合に使われます。

同じ症状の人であっても、体格や体質によってお薬が異なる場合がありますので、医師または薬剤師にご相談下さい。

★次回のテーマは、アトピー性皮膚炎を予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】矢田貝、高畑、実広、紙谷 【薬剤師】相原