

食中毒予防 ～細菌性食中毒(サルモネラ菌)～

夏に多い食中毒。なかでも細菌性食中毒は特に多く発生します。

今回は細菌性食中毒の原因菌で最も多いサルモネラ菌についてお話しします。予防方法を活用して食中毒の危険を回避しましょう。



👉 食中毒の種類

食中毒を大まかに分類すると、感染源が細菌による**細菌性食中毒**、ウイルスによる**ウイルス性食中毒**、もともと食品の中に含まれているものによって起こる**自然毒食中毒**、農薬や重金属による**化学性食中毒**の4つに分かれます。

細菌性食中毒はさらに、菌自身が感染することによって起こる感染型と、菌が産生する毒素によって起こる毒素型に分けられます。感染型にはサルモネラ菌、腸炎ビブリオ、腸管出血性大腸菌類、などが含まれ、毒素型にはブドウ球菌やボツリヌス菌が含まれます。

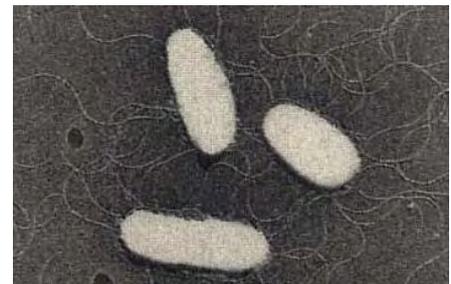
ウイルス性食中毒には、冬に食中毒を起こすノロウイルスがあります。これは貝類を主な感染源としています。

自然毒食中毒には動物性のもの（フグや貝類などは有毒プランクトンの毒素を体内に蓄積する）と植物性のもの（毒キノコ、ジャガイモの芽、青梅など）があります。

👉 サルモネラ菌とは？

サルモネラ菌は、ヒト、家畜、ねずみ、鳥類、爬虫類、両生類など、多くの動物の腸管内から検出されます。また、下水や河川からも見つかっており、口からの経口感染によって発症します。

加熱に弱く、**60℃、20分**で死滅します。



潜伏期は、菌の摂取量によって異なりますが、5～72時間、平均12時間です。主な症状は高熱（38～40℃）を特徴として、下痢、腹痛、嘔吐を伴います。この症状は一般に4～5日で快復しますが、サルモネラ菌は感染症の中でも重症で、特に、乳幼児や老人に重症例が多く見られます。

👉 サルモネラ食中毒の原因食品

サルモネラ菌汚染は食肉、卵およびその加工食品に多く見られます。卵のサルモネラ菌汚染は、以前はニワトリの消化管内に寄生したサルモネラ菌が卵の殻を汚染するからだと考えられていましたが、現在ではサルモネラ菌がニワトリの卵巣や卵管に寄生し、ここから卵の卵細胞そのもの、つまり卵黄の部分に細胞内寄生したり、その外側の卵白などが保菌することによって卵を汚染していることも分かってきました。しかも、こうしてサルモネラ菌に感染した卵からは健康な雛が孵化するので、菌に汚染された保菌鶏が再産生されることとなります。衛生に十分配慮した鶏舎でも、汚染鶏卵や汚染鶏肉が生産される原因となっています。

👉 予防の3原則

では、どうやってサルモネラ食中毒を予防すればよいのでしょうか。予防の原則は3つあります。

一つ目は「つけない」

卵の生産段階で汚染防止に心がける必要がありますが、これは家庭ではできません。二次汚染としてねずみが媒介することが多いので、家庭ではこちらを予防しましょう。

二つ目は「増やさない」

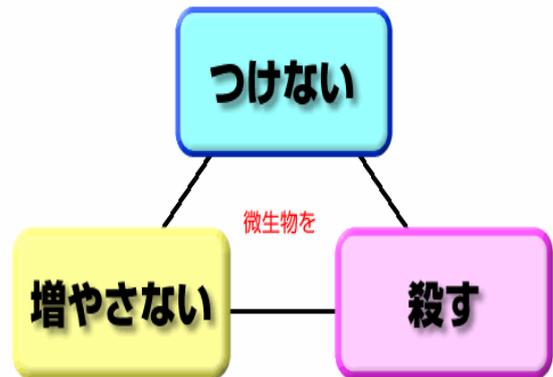
サルモネラ菌は中温性の菌で、増殖のための最低温度は5.2~6.8℃なので、冷蔵庫の中では増殖しにくいのです。サルモネラ菌食中毒は大量の菌の一時摂取で感染が成立するので、調理後は極力早いうちに食べてしまうか、そうでないときは冷蔵庫で保存しましょう。なお、サルモネラ菌は卵黄成分があると爆発的に増殖するので、液卵、溶き卵の扱いには特に注意しましょう。

三つ目は「殺す」

サルモネラ菌は熱に弱いので、調理のときにはしっかり加熱しましょう。

二つ目の原則でも触れましたが、温度を低くすると、増殖しにくくなりますが、菌が死ぬわけではありません。冷凍庫に保存しても同じです。菌は死ぬのではなく眠っているのです。常温にもどすと眠りから覚めて、活動しますので、やはり加熱は必要です。保存するときは低温で、調理するときは高温にしましょう。

きちんと手洗いをしたり、清潔な調理器具を使うなど、基本的なことができていれば、たいていの細菌性食中毒は予防できます。細菌を「つけない」「増やさない」「殺す」で、食中毒を予防しましょう。



👉 おすすめの一品料理

今回は有機酸やクエン酸などに含まれる、殺菌作用をうまく利用して食中毒を防ぐ一品料理を紹介します。

シーチキンで簡単酢の物

エネルギー 79kcal	塩分 1.6g
材料	2人分
シーチキン	20g
〔きゅうり	40g
塩	ひとつまみ
酢	20g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
大葉	2枚

作り方

- ① シーチキンの油を捨てず、そのままボウルにあげる。
- ② 酢、砂糖、しょうゆ、レモン汁、で味をつける。
- ③ きゅうりは薄切りにし、塩を振ってしんなりさせる。水気が出てきたら、軽く流水で洗ってしっかり絞る。
- ④ きゅうりをシーチキンのボウルに入れて、しっかり混ぜる。
- ⑤ 大葉を千切りにして、上に盛り付ける。

ドレッシングを使う代わりに、シーチキンの油を利用します。好みに油を加減して、酢とレモンの酸味を生かしましょう。大葉は防腐作用、抗菌作用が強力で食中毒を防ぎます。

鶏もも肉の梅肉煮

エネルギー 191kcal	塩分 1.7g
材料	2人分
鶏もも肉（皮つき）	160g
にんにく	6g
いんげん	20g
梅干	10g
A	酒 大さじ1
	しょうゆ 小さじ1
	だし汁 200cc
	みりん 大さじ1/2

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② にんにくは皮をむいて、スライスしておく。
- ③ 鍋にAを入れて、煮立ったら①と②と梅干を丸ごと入れて、再び煮立ったらあくを取り、弱火にして落し蓋をして20分ほど煮る。
- ④ いんげんは塩(分量外)を入れた熱湯でさっと茹でて半分に切る。
- ⑤ ③に④を加えてさっと煮て、器に盛り付ける。

鶏肉の皮を除いて同じ量を使うとエネルギーが67kcal抑えられます。カロリーを抑えたい方は皮を除いて使うとよいでしょう。にんにくに含まれる酵素でアリシンという独特の匂いの素が、抗菌作用を持っています。梅の酸っぱさの元であるクエン酸などにも抗菌作用があります。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

『ふさふさした髪を保つには？』

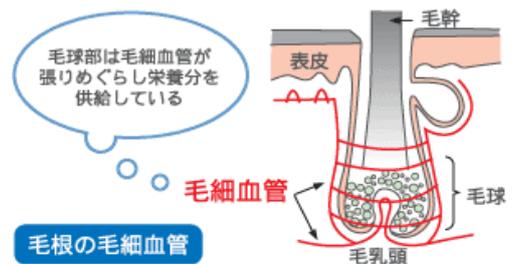
夏を過ぎ、秋になると髪がパサパサになったり、抜けて困る、という方多いのではないのでしょうか？秋になる前、今から毛髪を健康に維持しておくことが大切です。

毛根の根っこにある毛乳頭は、毛細血管によって運ばれていた栄養を摂取します。その栄養は毛髪のもととなる細胞である毛母細胞へと送られ、その栄養を元に毛母細胞が細胞分裂を繰り返し、毛髪が形成されます。このことから分かるように、健康な毛髪が生えてくるためには、毛乳頭へ十分な栄養を行き届かせる事が大切になってきます。

毛髪も元々は皮膚なのです。お肌を気にするのと同じように、毛髪にも気を配って、栄養バランスの取れた食事を心がけることが大切です。毛髪の発育には亜鉛、鉄、ビタミンC、ピオチン、葉酸などさまざまな栄養素が関わっています。ビタミンの1つであるピオチン（ビタミンH）は、髪を発育を促進して、強い髪を作り、抜け毛を減らすと言われています。

また、特に女性は慢性的な鉄不足を解消する事で髪を発育を促進し、強い髪を作る事ができます。

今から始めましょう！ 早め早めの対策です。



薬剤師からのミニ情報

抗生物質（抗菌薬）について

症状の原因となる細菌を殺すための薬で、風邪の二次感染予防、食中毒、膀胱炎などで処方されることがあります。

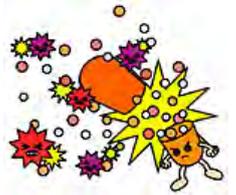
きちんと決められた量を決められた時間に飲むことが大切なお薬です。

人によっては下痢や胃腸障害などの副作用が出ることがあります。服用していて何か異常を感じたら医師や薬剤師に相談しましょう。



👉 抗生物質を飲むときの注意点

- 医師から指示された期間はきちんと飲み続けてください。症状が良くなったからと思って途中で勝手にやめてしまうとまだ生き残っている菌が再び増えてくるかもしれません。場合によっては抗生物質が効きにくくなることもあります。



- 抗生物質は原則として水または白湯（さゆ）で飲みましょう。抗生物質の種類によっては、牛乳やミネラルウォーター、スポーツドリンクなどと一緒に飲むと吸収が悪くなり、効き目が落ちてしまうことがあります。同時服用を避け、2時間以上間隔をあけるようにしましょう。また、一部の胃薬（制酸剤）や、鉄剤なども抗生物質の吸収を悪くすることがあります。市販薬やサプリメントも含め、服用中の薬がある方は医師や薬剤師に伝えましょう。



詳しくは、お気軽に薬剤師
におたずね下さい。



★次回のテーマは、脳梗塞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/>