

# すずらん食通信

NO.178

平成23年8月号

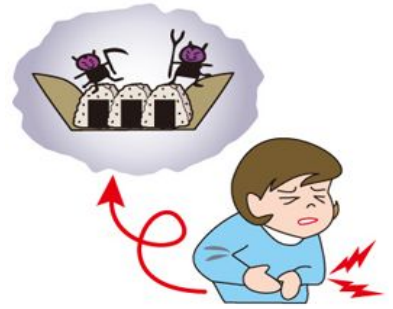
## 食中毒

～見えない菌にご注意!!～

夏は高温多湿の気候により細菌が増えやすい時期で、細菌性食中毒が多く発生しています。



肉や魚を触った後の手でふきんや水道の蛇口に触れたり、焼く前の肉や魚をまな板に置いた後そのまま生で食べる野菜などを置いたりすると、菌が移っている可能性があります。

神経質になる必要はありませんが、自然のものには菌がいるということをお忘れず、正しい危機意識を持ちましょう。



### 👉 主な食中毒菌

主な食中毒菌の特徴をあげます。

名称	特 徴
サルモネラ	肉や鶏卵、川魚、またそれらの加工品などが汚染されやすい食品。 潜伏期間は6～72時間で、激しい腹痛、下痢、発熱、嘔吐を起こす。 予防には十分な加熱や低温保存、洗浄・殺菌などの二次汚染防止が大切。 
腸炎ヒブリオ	海の魚介類とその加工品などが汚染されやすい食品で、魚介類を調理したまな板などからの感染も多く発生している。 潜伏期間は8～24時間で、下痢、腹痛、発熱、頭痛、嘔吐などを起こす。 予防には調理前の温度管理、加熱調理をしっかりとし、魚介類は調理前によく水洗いすることが大切。
病原性大腸菌	人や動物の腸管内にあり、O-157などもこの一種。 症状は下痢や腹痛、発熱、嘔吐、血便、乳幼児や高齢者では死に至る場合もある。 予防には、肉は中心までしっかり加熱し、低温保存で増殖を防ぎ、生レバーなどは食べないように心がける。生肉をつかんだ箸は食べるときの箸と使い分ける。未消毒の井戸水には定期的な水質検査を。
ブドウ球菌	家庭で発生する微生物性食中毒で最も多く発生している。 人や動物の傷口、のど、鼻腔内などに広く分布しており、その菌に汚染された手でおにぎりや弁当、生菓子などを作ると、ブドウ球菌が毒素を作り原因となる。 潜伏期間は1～3時間程度で嘔吐、腹痛、下痢などを起こす。 菌自体は熱に弱く、通常の加熱で死滅するが、毒素は熱や乾燥に強い ため手や指の洗浄、調理器具の衛生管理などが重要。特に手荒れや化膿のある人は直接食品にふれないように手袋などを使う。 
セレウス菌	土壌などの自然環境に広く生息し、毒素を作る。この菌が作る芽胞（毒素を中に閉じ込めた硬い殻）は熱や家庭用消毒薬にも強く完全には死滅しない。 症状は嘔吐型と下痢型があり、ほとんどが嘔吐型で潜伏期間は1～5時間。 主な原因食品は、米飯や麺類を加工した食品の為、一度に大量に作らないことや、前日に調理したものを常温で放置して翌日使うことをさける。

## 👉 食中毒予防のポイント

### ●清潔にして菌をつけない

食品や調理器具、食器に食中毒菌がつくのを防ごう。

- ・手洗いをまめに。手を拭くタオルも清潔なものを使う。
- ・調理器具や食器は、熱湯や漂白剤などで消毒し清潔に。
- ・キッチン自体もまめに掃除をして、菌の少ない環境を。
- ・まな板は、食材ごとに使い分けするか、その都度洗う。
- ・食材も洗えるものは、しっかりと洗う。
- ・食材を選ぶときは、新鮮なものを。古いものはためらわず捨てる。
- ・残った食品を保存するときには、手や他の食品に触れないように。ラップや蓋をしっかりと。



### ●迅速・冷却で菌を増やさない

食中毒菌が一定量にまで増えると、食中毒症状が出ます。「増やさない」ことで予防を。

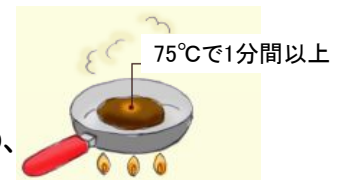
- ・細菌が増える時間をなくすために、作った料理は早く食べる。
- ・夏場は前日にお弁当の作りおきをしない。
- ・冷蔵庫・冷凍庫を活用して、細菌の増殖しやすい温度（30～40℃）に食品を置くのを避ける。
- ・冷蔵庫は「詰め込みすぎ」「開ける時間が長い」「温かいまま入れる」などで、庫内の温度が上がるので注意。
- ・抗菌グッズを利用する。



### ●加熱、殺菌で菌をやっつける

食中毒菌のほとんどは熱に弱い！

- ・しっかり加熱して、殺菌を。
- ・75℃で1分以上加熱することで多くの食中毒菌は死滅するため、食品は中心部までしっかりと熱を通す。
- ・食べるまでに長時間経ったものは、もう一度加熱する。（煮物やスープはかき混ぜて熱をいきわたらせる）



## 👉 食中毒予防を助ける成分を利用しよう

寿司飯には酢が使われたり、生魚を食べるお寿司には、ワサビやショウガと一緒に食べたり、これらに含まれている成分はおいしさだけでなく殺菌作用を利用した食べ方で、安全性を考えた食べ合わせが経験的に伝えられています。

### ●アリシン

ニンニクやニラ、ネギ、タマネギ等に含まれているアリシンという成分には、殺菌作用や細菌の繁殖を抑える働きがあります。

### ●酢酸、クエン酸など

梅干しに含まれている成分は、クエン酸などの有機酸です。また酢にも酢酸が多く含まれ、抗菌作用があります。

### ●カテキンなど

お茶に含まれる苦味の成分カテキンは、黄色ブドウ球菌や腸炎ビブリオ菌に対して効果があるといわれています。

ショウガの辛み成分であるジンゲロンとショウガオールなどにも、防腐作用があります。他にもクレソン、セージ、ペパーミントなどのハーブ、スパイス類も有効な成分が含まれています。

ただし、化学的には食品中の成分は有効でも、実際に食べる以上の量が必要であったり、また誰にでも万全というものではありません。暑い時期には、できるだけ生ものは食べない、そして抵抗力をつけるためにも冷たいものを摂り過ぎない、カラダを冷やさない、腸内環境を整えておくことなども大切です。

# おすすめ一品料理

## 香味野菜のそうめん

エネルギー 315kcal	たんぱく質 8.1g	塩分 4.8g
------------------	---------------	------------

材料	2人分
そうめん	3束(150g)
青じそ	10枚
みょうが	2個
梅干し	1個
レモン汁	大さじ1
塩昆布(細切り)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

### 作り方

- 鍋に湯を沸かし、そうめんを少しかために茹でる。
- ざるに上げたらすぐに冷水で洗い、水気を切ってボウルに入れオリーブオイルの半量を加えて和えてラップをし、冷蔵庫で冷やす。
- 青じそは千切りにする。みょうがは縦半分に切って斜めに千切りにする。梅干しは種を除き、包丁でたたいてペースト状にしてレモン汁を混ぜてのばす。
- ②に③の具と塩昆布を混ぜ、残りのオリーブオイルを加えて和え、器に盛る。

青じその香り成分やみょうがの辛味成分には抗菌作用があります。お好みで、花穂じそや紅たでを加えてもよいです。そうめんの塩分は、茹でると出ていくので減ります。

## 鮭のホイル焼き

エネルギー 147kcal	たんぱく質 18.9g	塩分 0.7g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
生鮭	2切れ
塩・こしょう	各少々
玉ねぎ	1/4個
しめじ・まいたけ	各1/4パック
青じそ	2枚
レモン	1/4個
バター	5g
酒	大さじ1

### 作り方

- 鮭はバットに入れて塩とこしょうを振る。
- 玉ねぎは皮をむいて薄く切る。しめじとまいたけは石づきを落としてほぐす。青じそは千切りにし、レモンはくし型に切る。
- 35cm長さのホイルを2枚用意し、バターをそれぞれ薄く塗る。
- ③のホイルの真ん中に鮭を置いて、玉ねぎときのこを上のにせ酒を振る。
- ホイルの端と端を合わせてたたみ、包んで閉じる。
- 厚手のフライパンに⑤を並べ、ふたをして中火にかけ、10~15分蒸し焼きにする。
- ⑥に青じそをのせ、レモンを絞っていただく。

切り身の魚を使うことで、まな板で魚を切らずに調理できます。玉ねぎや青じそには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)

### ◇骨の健康が気になる方の機能成分『MBP』について

牛乳にごくわずかに含まれているたんぱく質『MBP』。骨の細胞に働きかけ、強く丈夫な骨づくりを助ける作用があるとして注目されています。骨の健康のためにカルシウムを摂りますが、いくらカルシウムを摂っても骨をつくる力がなければ骨は丈夫になりません。MBPは、骨そのものに働きかけてカルシウムを定着しやすくすると同時に、骨からカルシウムが流出するのを防ぎ、骨密度を高めてくれる成分です。

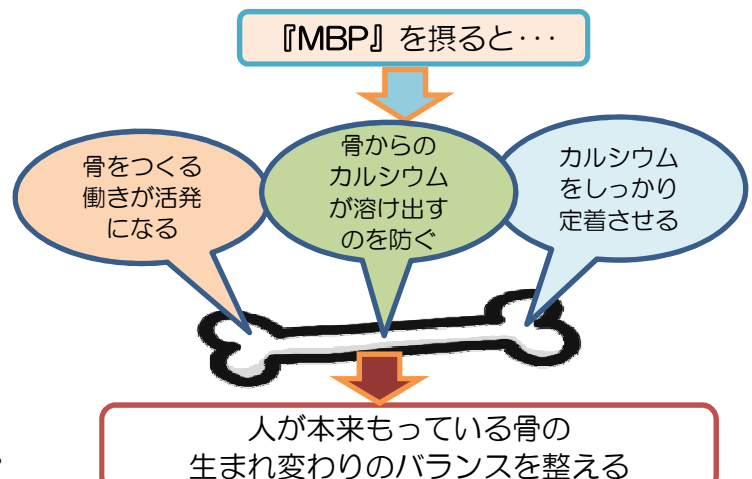
#### MBP期待される働き

- ・骨を丈夫で健康にする
- ・骨密度を高める
- ・骨粗鬆症を予防する

【特定保健用食品(トクホ)】

雪印メグミルク 毎日骨ケアMBP

毎日バランスの良い食事を基本として、サプリメントは補う目的で使用しましょう。



# 薬剤師からのミニ情報

## 家庭でできる消毒



### 消毒の方法

#### ①熱を加える（温熱、熱気、蒸気）

ほとんどの微生物は、65℃以上の湿った熱にある程度さらされると死ぬと言われています。下記の表は、試験管内のことですがどの程度の温度で、どの程度の時間さらせば消毒できるかの目安です。

温度	90℃	80℃	70℃	65℃
時間	1秒以上	1分以上	2分以上	10分以上

#### ②消毒薬

- 一般にタンパクの変性作用や凝固作用といった化学反応を利用して微生物の数や毒性を減らします。
- (1)濃度：用途別に指定された適正な濃度で使用しましょう。濃度が薄いと効果は期待できませんし、濃度が濃いと取り扱う人の健康にもよくないことがあります。
  - (2)時間：消毒効果を発揮するためには、消毒薬と微生物を一定時間以上接触させる必要があります。
  - (3)温度：通常20℃前後で使用しましょう。温度が低いと十分な消毒効果が得られないことがあります。

主な消毒剤を効力の強さの順に並べると以下ようになります。

成分名	製品名	特徴
次亜塩素酸ナトリウム	ミルトン、ハイター等	<ul style="list-style-type: none"><li>ほとんど全てのウイルスに対して効果あり。</li><li>哺乳瓶、食器、非金属器具やガーゼ・包帯等の衛生用品の殺菌消毒用に使用されている。また、プール水の消毒にも広く使われている。</li><li>金属を腐食させる作用がある。</li><li>酸性製剤と混ぜると塩素ガスを発生するので注意。</li><li>きちんと濃度を調整しなければ消毒効果なし。</li><li>手で扱った時の肌の荒れようが大きい。</li></ul>
ヨードホルム	イソジン等	<ul style="list-style-type: none"><li>手指、粘膜など殺菌消毒に使用されている。</li><li>うがい薬として多く使用され、のどに直接噴霧する物も市販されている。</li><li>ヨードアレルギーの人には使用できない。</li><li>着色するので衣服にはつけないようにする。</li></ul>
消毒用エタノール	消毒用エタノール	<ul style="list-style-type: none"><li>手指、皮膚の殺菌消毒、冷蔵庫、まな板等台所用品の清拭にも使用されている。</li><li>食品の日持ちの向上や防カビの効果もある。</li><li>消毒、殺菌に一番適している濃度は80%。</li><li>「エタノール」と書かれたものではなく「消毒用エタノール」と明記されたものを購入する。</li><li>プラスチック、ゴム等を劣化させる。</li><li>皮膚を脱脂、乾燥させる。</li><li>インフルエンザウイルスに有効、ノロウイルスに無効。</li></ul>
イソプロパノール	ステリコット	<ul style="list-style-type: none"><li>手指、皮膚の殺菌消毒に使用されている。</li></ul>
塩化ベンザルコニウム	オスバン等	<ul style="list-style-type: none"><li>逆性石鹼と呼ばれ、石鹼と混ぜると効力を失う。</li></ul>
グルコン酸クロルヘキシジン	ヒビテン等	<ul style="list-style-type: none"><li>病院では手指、皮膚等の殺菌消毒に広く使用されている。</li></ul>

★次回のテーマは、**非常食**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。こちらをご覧ください。  
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>