

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.273

2019年10月

## 食中毒

～家庭でできる食中毒予防～

### 食中毒の種類とその対策

食中毒の種類	原因	対策
腸炎ビブリオ	魚介類 	低温と真水に弱いので、冷蔵庫で保存し、調理前に流水(水道水)でよく洗うことが大切です。調理後は早めに食べるようにしましょう。
サルモネラ	鶏卵や肉類(特に鶏肉) 	卵は新鮮なうちに使い、中心まで十分に加熱調理をしましょう。卵を割って溶くと細菌が繁殖しやすいので、食べる直前に溶くようにしましょう。
カンピロバクター	生肉(特に鶏肉) 	冷蔵庫で保存する際は、生肉の汁(ドリップ)が他の食品につかないようにしましょう。食べる際は中心までしっかりと火を通しましょう。
黄色ブドウ球菌	人の皮膚や傷口 	調理の前に十分手を洗いましょう。けがをした手で調理をしないようにしましょう。
ウェルシュ菌	カレーやシチューなど粘性の高い煮込み料理 	調理後は早めに食べましょう。余ったものは室温に放置せず冷蔵庫で保存し、食べる直前に鍋の中全体をよくかき混ぜながら再度加熱しましょう。
ノロウイルス	牡蠣などの二枚貝 	熱に弱いので、よく加熱してから食べましょう。(ノロウイルスは85～90℃、90秒以上の加熱で死滅)



下痢や嘔吐が続く場合や発熱もある場合は、食中毒の疑いがあるため、病院に行き、医師に診断してもらいましょう。下痢が続く時は、経口補水液で水分やミネラル分を補給し、脱水症状を起こさないように気をつけましょう。

### 食中毒予防の三原則

#### 一、付けない

調理や食事の前には手を洗いましょう。生の肉や魚などを切ったまな板から、野菜(加熱しないで食べるもの)などへ菌が付着しないように、加熱しないで食べるものから扱うようにしましょう。また、包丁やまな板などの調理器具は使う度にきれいに洗い、消毒しましょう。

#### 二、増やさない

細菌の多くは、高温多湿の環境で増殖します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。

#### 三、やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するため、食品は中心までしっかりと加熱しましょう。ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌したり、台所用の除菌剤を使うと効果的です。

# ✓ 食事のポイント

## ①殺菌作用のある食材を利用しましょう

- 酢
- しょうが
- 大葉
- わさび
- 梅干し など



作り置きのおかずや弁当を作る際は、これらの食品をとり入れるようにしましょう。弁当にマヨネーズを使用したおかず(卵が入っているため)、炊き込みご飯を入れると、細菌が繁殖しやすいため、特に夏場は注意しましょう。



🌸 ウイルスや細菌がからだの中に入っても、すぐに食中毒を起こすわけではありません。日頃から体調管理に気をつけて、からだの防御機能を高めることも大切です。

## ②よく噛みましょう

唾液には強い殺菌作用があります。唾液はよく噛むことで分泌されるため、食事の際はしっかり噛むことを意識しましょう。



目標は、一口30回！

## ③腸内環境を整えましょう

腸にいる菌のうち、善玉菌と呼ばれる乳酸菌やビフィズス菌には、食中毒の原因となる菌が腸管に入るのを防ぎ、体の外へ排出する働きがあります。腸内細菌の工サとなる、食物繊維の多い食べ物(ごぼうなどの根菜類やきのこ類、海藻類)を積極的に摂りましょう。

# ✓ おすすめ一品料理

## 水晶鶏

<1人分>	
エネルギー	182kcal
たんぱく質	19.6g
食物繊維	0.8g
塩分	1.2g



材料	2人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚
塩(下味用)	少々
片栗粉	大さじ2
A [ 白ねぎ	5cm
しょうが	1/2片
B [ 酢	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1
大葉(千切り)	2枚
ミニトマト	5個

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにする。下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 鍋に湯をわかし①を入れ、弱火で10分程度加熱する。
- ③ ②を氷水にとって冷やして水気をきり、盛りつけ直前まで冷蔵庫に入れておく。
- ④ みじん切りにしたAとBを鍋に入れてひと煮立ちさせ、粗熱がとれたら冷やす。
- ⑤ 皿の中央に③をのせて④をかけ、大葉をのせる。横半分に切ったミニトマトを③の周りに飾る。

片栗粉をまぶすことで、しっかり加熱しても柔らかく仕上がります。大葉や酢、しょうがには殺菌作用があります。

## オクラの海苔和え

<1人分>	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.4g
食物繊維	2.2g
塩分	0.7g



材料	2人分
オクラ	4本
もやし	1/2袋
A [ 酢	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
焼きのり(刻み)	適量
いりごま(白)	少々

### 作り方

- ① オクラはまな板に並べて塩(分量外)をふり、手で軽く転がす。
- ② 熱湯に①ともやしを加え、さっと茹でてザルにあげて水気をきり、粗熱をとる。オクラはヘタを切り落として斜め3等分に切る。
- ③ ②とよく混ぜ合わせたA、焼きのりをよく和え、器に盛っていりごまをふる。

オクラや海苔には食物繊維が多く含まれているため、菌が腸管に入るのを防ぐ働きがあります。



# ～すずらんイベント情報～

## 6月10日(月)本川もりもり体操サロンで講義を行いました

薬剤師が「熱中症と水分補給」というテーマで講義を行い、栄養士が体組成の測定をして結果について個別に説明をしました。自分でできる脱水チェック(手の甲の皮膚をつまみ上げた後、パッと離して跡が消えるかどうか)を一緒に行いました。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

### ふないるの様子

#### ミニ健康教室(第5回の様子)



6月は「睡眠」がテーマのミニ健康教室を実施しました。  
第5回では、睡眠に関する薬について薬剤師がお話ししました。

#### コーラス教室



月に2回行っています。  
皆さん楽しそうに歌っておられます。



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

問い合わせ先  
すずらん薬局 十日市事務所  
担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

### 木曜カフェ・リリーベル

#### ミニ健康教室開催中!!



7月から5回シリーズで『肩こり・腰痛』をテーマにミニ健康教室を開催しています。途中からの参加も大歓迎です。薬剤師と栄養士がお話しますので、気軽にご参加ください♪

- ☆第1回 7月11日☆  
「肩こりと腰痛について」
- ☆第2回 7月25日☆  
「肩こり・腰痛と食事の関係」

※7月11日、25日両日とも  
☆時間：10：30～11：30、参加費：無料

#### ミニ健康教室に参加して お得なポイントゲット♪

- ☆広島市高齢者いきいき活動ポイント  
(1回につき1ポイント)
- ☆広島県ヘルスケアポイント  
(1シリーズで30ポイント)がもらえます♪



《ミニ健康教室の問い合わせ・申し込み》  
すずらん薬局本店 栄養相談室  
TEL：082-247-1350



#### スタッフ(河村)からの一言

7月に入り、暑い日が続きますね。外出して汗をかいたら、木曜カフェ・リリーベルに涼みに来てください。冷たい飲み物を用意して、皆様のお越しをお待ちしております。



木曜カフェ・リリーベル  
広島市中区舟入南4-1-63  
開店時間：毎月第2・4木曜日  
10：00～15：00頃  
TEL：082-532-4193(舟入店)





## ～食中毒(サルモネラ菌)の予防について～

### ✓ 食中毒とは？

食中毒とは、有害な微生物や化学物質を含む飲食物を食べた結果生じる健康障害のことを言います。発熱や頭痛、急性の胃腸障害(嘔吐、腹痛、下痢などの症状)を起こし、症状の激しさや食事から発生までの時間は、原因物質によって異なります

### ✓ サルモネラ菌について

食中毒は、本編で掲載した細菌性食中毒以外にも、ウイルス性食中毒、自然性食中毒、化学性食中毒、寄生虫性食中毒に分けられます。ここでは、夏(7～9月)に発生しやすい細菌性食中毒であるサルモネラ菌について説明します。

### ✓ 主な症状

悪心、嘔吐、腹痛から始まり、その後38℃前後まで発熱し、下痢を繰り返します。乳幼児や高齢者は重症化しやすく、回復も遅れる傾向があるため注意が必要です。

### ✓ 予防方法

サルモネラ菌を増やさないために食品は冷蔵庫で保管し、加熱して食べるようにしましょう。手洗いや清潔な調理器具を使うことにより予防になります。また、サルモネラ菌はいろいろな消毒剤に対する抵抗性が弱い細菌です。消毒用エタノールを始め、次亜塩素酸ナトリウムなど市販されているほとんどの消毒剤が有効です。

消毒剤は用途に応じて使い分けましょう。

- ・消毒用エタノール：手指、皮膚の消毒、台所用品の清拭
- ・次亜塩素酸ナトリウム：効果は強いが人体に用いると肌が荒れることがある。調理器具の消毒に有効

食中毒の三原則「**付けない**」「**増やさない**」「**やっつける**」を参考にしっかりと予防しましょう。

※ 食中毒による下痢の場合、食中毒の原因である細菌やウイルスが体外に出るのを邪魔し、症状を悪化させることがありますので、自己判断で市販の下痢止めなどの薬を服用せず医療機関に相談してください。

★次回のテーマは、**もの忘れ予防の食事**を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索



■ 食中毒予防の3原則

