

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう



# すずらん食通信

NO.331

2024年5月号

## 食中毒に気をつけよう！ ～身近に潜む危険～

食中毒は年間を通して発生しています。中でも、5月から8月にかけては湿度、気温ともに上昇するので、細菌が増えやすいため、細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。食中毒は飲食店だけで発生するわけではありません。家庭でも食中毒を発生させる危険は潜んでいるので気をつけましょう。



### ✓ うっかりやっちゃう行動！！

食中毒の3原則は、菌をつけない、増やさない、やっつけるですが、そうはいつでも日常で無意識に以下のようなことをやっちゃっていませんか？

昨夜のカレー、コンロの上に置いたままだけど、  
温め直すから大丈夫よね？！



鍋のまま常温で放置しておくと、だんだん菌の活動が活発になる温度まで下がり、その時間が長いと菌が大量に増殖します。カレーに増殖する菌は加熱に強い菌なので、温め直しても手遅れなのです。

**対策：鍋ごと氷水や保冷材で強制的に冷やすか、密閉容器に小分けにして早く冷まし、冷蔵庫・冷凍庫へ入れる**



ペットボトルの飲み物はいつまでセーフ？！



水や緑茶は比較的菌が繁殖しにくいですが、特に糖分の入った飲み物は、糖分を栄養にして菌が増えます。フタを開けただけでも空気中の菌が入りますが、口をつけて飲むと直接菌が入り、8時間を過ぎると大増殖すると言われています。さらに温度が高いほど短時間で増殖します。保存状態、個人差によって食中毒のリスクは大きく変動するため、いつまでなら安全とは言えません。

※麦茶は甘くありませんが、原料が麦で糖分が含まれているため、菌が繁殖しやすいので気をつけましょう。

**対策：開けたら早めに飲み切る・コップに注いで飲む・部屋や車の中に放置しない**



キャラ弁に凝っているの！



キャラ弁はフタを開けた時に楽しく、うれしいものですが、凝れば凝るほど食材に触る頻度が多くなります。そのため菌が付着しやすくなり、食中毒になる可能性も高くなってきます。

**対策：手袋をつけて細工をしたり、箸などを使って盛りつける**



### ✓ まだある危険ポイント！

#### 買い物帰り

自転車やバイク、車だから少しの時間と思うかもしれませんが、冷蔵や冷凍が必要な食品は、氷や保冷剤を入れた保冷バッグで持ち帰る方が安心です。



#### テイクアウト・デリバリー

最近テイクアウトだけでなく、デリバリーを利用する方も増えています。配達業者さんもきちんと対策されていると思いますが、届いたものは速やかに食べ、できるだけその時に食べきるようにしましょう。



## 傷みにくいお弁当作りのポイント

行楽シーズンになり、お弁当を持って出かける方も多くでしょう。また、毎日お弁当作りをされている方もおられると思います。気温も上がっており、特に調理してから食べるまでの時間が長いお弁当は傷みやすく、気をつけないと食中毒の原因になります。

### ●いつもの料理よりしっかり加熱する

ゆで卵や玉子焼きは半熟にせず、中までしっかり火を通す。



### ●加熱していないものは入れない

要冷蔵のちくわやかまぼこなどの魚肉加工品、ハムなどの食肉加工品を加熱しないで入れることは避けましょう。

ちくわの穴にきゅうりを入れるのも要注意です。



### ●防腐剤代替りの食材を活用(酢、カレー粉、梅、しょうが、わさび、青じそなど)

これらは、上にのせるのではなく、料理に混ぜ込んだり、和えると効果が上がります。

最近は防腐シートなども売っているので、それを活用するのも良いでしょう。



### ●完全に冷ましてから詰める

出来たてのものを詰めると、容器内が高温になって蒸気がこもり、水分がたまって菌が繁殖しやすくなります。

### ●おにぎりや盛り付けは素手でしない

おにぎりは、ラップを使って握るか、ご飯を容器に入れて振るだけで簡単におにぎりができる便利グッズなどを活用しましょう。のりを巻く時は、おにぎりが冷めてから、手袋をはめて巻きましょう。盛り付け時も、使い捨て手袋や箸を使って盛りつけましょう。



### ●仕切りにレタスは避け、盛り付けカップは使い捨てが衛生的

生の野菜は時間がたつとおかずの塩分で水分が出て、菌が増えやすくなってしまいます。仕切りにするなら水分含有が少なく抗菌作用のある青じそにするか、使い捨てのプラスチックの仕切りを使用しましょう。また、シリコンの盛り付けカップは経済的ですが、使い捨てカップの方が衛生的です。



### ●保冷剤や保冷バッグを活用する

食べるまでは保冷剤や保冷バッグを使って、お弁当を冷たい状態にキープしましょう。

## おすすめ一品料理 〈傷みにくいお弁当のおかず〉

### 鶏の梅じそ照り焼き

<1人分> エネルギー：251kcal、たんぱく質：14.0g、脂質：15.4g、炭水化物：11.4g、食物繊維：0.7g、塩分：1.8g



#### 材料(2人分)

鶏もも肉	160g
酒	小さじ2
青じそ	6枚
A 梅干し	中1個
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
片栗粉	大さじ2
ごま油	小さじ2
<飾り>	
ミニトマト	4個

#### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、酒を揉み混んでおく。
- ②青じそは千切りにする。
- ③Aの梅干しの種を取り除いて細かくたたき、めんつゆと混ぜておく。
- ④①に片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を熱し、④を入れて両面をこんがり焼く。
- ⑥余分な脂をキッチンペーパーで吸い、③を入れてからめ、最後に②を入れてからめる。

・梅干しに含まれるクエン酸などの有機酸が、食中毒の原因となる細菌の増殖を抑えます。また、青じそは殺菌作用のある成分を含みます。

トマトを飾りに入れるときは、ヘタを取ってよく洗い、半分に切らずに入れましょう。

### ほうれん草とえのきのごまわさび和え

<1人分> エネルギー：21kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：1.0g、炭水化物：2.7g、食物繊維：1.4g、塩分：0.3g



#### 材料(2人分)

ほうれん草	1/4束
えのきたけ	1/4袋
A すりごま	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/2
わさび(チューブ)	小さじ1/2

#### 作り方

- ①ほうれん草はゆでて冷まし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②えのきたけは石づきを除いて3cm長さに切り、茹でてザルにあげ、水気をきっておく。
- ③Aをよく混ぜ合わせる。
- ④ボウルに①、②、③を入れてよく和える。

・殺菌・抗菌作用のあるわさびを使った和えものです。  
・ごまも、すりごまにすることで汁気を吸ってくれます。

和えものなどを詰めるとき、汁気があるようなら、カップの底に鰹節やのりをちぎって入れてその上に入れると、鰹節やのりが汁気を吸ってくれます。



ごまわさび和え

梅じそ照り焼き

## 薬剤師からのミニ情報



# ～ 食中毒になった時の対応 ～

## ✔ 食中毒に用いられる薬

食中毒は原因によって症状や重症度はさまざまです。多くの場合、特効薬というものではなく症状に合わせた対症療法を行いながら休養し回復を待ちます。



### 高熱の時に処方

頓服でカロナールやロキソニンなどの解熱剤



### 下痢症状の時に処方

腸内細菌の環境を整え、症状を和らげる整腸剤



### 脱水症状※の時に処方

ドンパリドンなどの吐き気止め(嘔吐を止めない方がいい場合もあるため、自己判断で服用しないようにしましょう)

※下痢や嘔吐を繰り返すことで脱水症状を起こす危険性があるため、使われることがあります。

## ✔ 食中毒で起こる下痢には、下痢止めのお薬は控えましょう

食中毒で下痢が起きているときは、原因となる微生物や物質が消化管の中にとどまっているため体外に排出している状態です。消化管は普段から規則的な運動をしており、これにより内容物を肛門方向に押し出しています。こうした消化管の運動を「蠕動運動(ぜんどううんどう)」といいます。

たいていの下痢止めの薬は、この蠕動運動を抑えるはたらきをします。そのため下痢止めの薬を服用してしまうと、原因となる微生物や物質の排泄が遅れてしまい、治りが遅くなってしまう可能性があります。



## ✔ 食中毒になった時のセルフケア

激しい下痢や嘔吐が続いた場合は体内の水分が大量に奪われており脱水症状を起こす危険性があります。下痢や嘔吐によって起こる脱水症状の場合は腸の動きが悪く、吸収が悪い状態になっています。急にたくさんの水分をとると、さらに腸の動きが悪くなり症状を悪化させてしまう場合があるため、最初はティースプーン1杯(約5mL)から始め、15分おきに飲むようにしましょう。

下痢や嘔吐により、水分の他に電解質が失われています! 経口補水液やスポーツドリンクなどがおすすです。



下痢や嘔吐がひどいときや水が飲めないとき、脱水症状のとき、腹痛がひどいとき、吐物や便に血が混ざる場合、妊婦さん、乳幼児、高齢の方などは我慢せず病院に受診してください。



すべての病院・医院の  
**処方せん**を  
受付致します

◎お薬手帳を  
お持ちください。



<電子お薬手帳「hoppe」  
のダウンロードはこちら>

## すずらん薬局の栄養士紹介!

すずらん薬局  
認定栄養ケア・ステーション  
管理栄養士の高畑です!

ドライブにいい季節になりました♪  
おいしいものや楽しいことを求め  
て、あちこち出かけたくります  
ね。(^^)



すずらん薬局認定栄養ケア・ステーションは中区十日市町にあります。お薬はおいてませんが、食事のお悩み・疑問・不安なことなど、気軽に相談しに来てください。

マイナンバーカードが  
健康保険証として  
利用できます!



申込方法は  
特設ページでも  
確認できます!



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。  
利用できる医療機関・薬局については、スタッフや各ステーションがご対応です。

https://myna.go.jp/html/tokushoshoripya\_top.html

参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談を開催します!



## 5月のイベント情報

## 物忘れ測定会

5/10(金) 10:00~16:00 当日参加OK	船越店 (安芸区船越南2-18-9) TEL: 082-821-3030		ゲーム感覚で質問に答えていき、物忘れ度を気軽にチェックすることができます。(質問の時間は5分程度です。)
----------------------------------	--	--	--

## お薬相談会

5/16(木) 12:00~16:00 当日参加OK	ハーブ (西区古江新町13-36) TEL: 082-272-6613		薬について、普段薬剤師になかなか聞けない内容や質問などをじっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)
5/30(木) 14:00~16:00 当日参加OK	袋町店 (中区袋町4-6) TEL: 082-244-6467		

## 舌圧レベル測定・InBody 体組成測定会

5/18(土) 14:00~17:00 予約制	本店 (中区袋町4-1) TEL: 082-545-4711		舌圧とは、むせや飲み込みにくさなどの、嚥下(えんげ)機能の指標のひとつです。一緒に体組成測定もできます。
-------------------------------	--------------------------------------	--	--

## お薬相談・血圧&amp;心電図測定会

5/30(木) 13:30~16:00 当日参加OK	庚午店 (西区庚午中3-6-11) TEL: 082-507-0201		両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。(胸に取り付けるような電極は付けません)
----------------------------------	---	--	---

## 6月のイベント情報

## 血管年齢測定会

6/6(木) 14:30~17:00 当日参加OK	高宮店 (安芸高田市高宮町佐々部983-18) TEL: 0826-59-0165		指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。
---------------------------------	---	--	--

## 骨密度測定会

6/15(土) 14:20~17:00 予約制	本店 (中区袋町4-1) TEL: 082-545-4711		骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!
-------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------------------

## InBody 体組成測定会&amp;塩分測定会

6/19(水) 10:00~17:00 予約制	海田店 (安芸郡海田町南大正町3-25) TEL: 082-516-6880		体成分分析装置 InBodyでの測定ができます。ご希望の方にはご家庭のお味噌汁の塩分を測定します。
-------------------------------	--	--	---

## お薬相談・血圧&amp;心電図測定会

6/20(木) 13:30~16:00 当日参加OK	庚午店 (西区庚午中3-6-11) TEL: 082-507-0201		両手の指を電極に接触させることで心電図を記録し、結果を解析します。(胸に取り付けるような電極は付けません)
----------------------------------	---	--	---

## InBody 体組成測定会

6/20(木) 14:00~16:30 予約制	船越店 (安芸区船越南2-18-9) TEL: 082-821-3030		高性能の体成分分析装置 InBodyを使用します。体重以外に、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。
6/24(月) 13:00~16:00 当日参加OK	ハーブ (西区古江新町13-36) TEL: 082-272-6613		

## 握力測定会

6/27(木) 9:00~16:00 当日参加OK	袋町店 (中区袋町4-6) TEL: 082-244-6467		ペットボトルの蓋が開けられますか? 握力は全身の筋力を表す指標と言われていています。握力を測定してみましょう。
---------------------------------	---------------------------------------	--	---

発行元:すずらん薬局グループ

【栄養士】高畑 【薬剤師】上地