

# 栄養科だより

2023年 6月号 川久保病院栄養科

## 食中毒予防の3原則 ～知って！防ごう！！食中毒～

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了たことはありませんか？そんな時に疑われるものの一つが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などの食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐには、食材選び、調理、食べる時にも注意が必要です。次の3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

参照：食中毒を防ぐ3つの原則 政府広報オンライン

### 食中毒予防の3原則

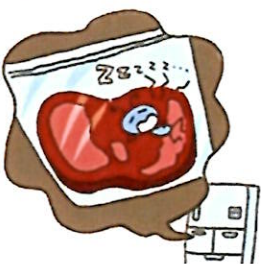
#### ① つけない



手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のような場合には、**必ず手を洗いましょう。**

- ▲調理を始める前
- ▲生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ▲調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんたりした後
- ▲おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- ▲食卓に着く前
- ▲残った食品を扱う前

#### ② 増やさない



細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になりますが、10度以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品やお惣菜などは、購入後、**できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。**なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう！

#### ③ やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に**肉料理は中心までよく加熱することが大事**です。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に**肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌**しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

## 食中毒を防ぐ調理のポイント

### ① お肉はしっかり焼いて食べよう

参照：厚生労働省HP



#### ●肉の表面や内臓には細菌が付着しているかも！

解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着する場合があります。またイノシシやシカなどの野生鳥獣（ジビエ）を生で食べるとE型肝炎ウイルスに感染するリスクがあります。お肉の種類にかかわらず、**中心までしっかり加熱すること**が大切です。

#### ●ひき肉は細菌が増えやすいので、十分に加熱！

肉の表面に付着した細菌が、ひき肉になると中心部まで入ってしまいます。ハンバーグやメンチカツなどの料理は、外側が焼けていても**生焼け**になっていることがあります。中心部まで火が通っているか不安な場合は、肉汁の色や断面を確認しましょう。

#### ●焼肉・バーベキューでは箸やトング、皿を使い分けましょう！

生の肉をさわった後の調理器具は細菌がついている可能性があります。食べる時に使う**トングや箸、皿も使い分けて**、衛生的に食べましょう！



### ② カレーが残ったら早く冷やそう

#### ●2日目のカレーで食中毒を起こす可能性が！

カレーやシチューを食べて残った後、常温において冷えるまで時間かかると、**ウエルシュ菌**という細菌による食中毒を起こすことがあります。ウエルシュ菌は、もともと動物の腸管内、土壌など自然界に広く存在していますが、加熱調理しても、芽胞という殻を作って生き残る性質があります。このため、カレーなどを調理した後、常温で保管していると、芽胞となって生き残ったウエルシュ菌が、増殖しやすい温度帯（12～50℃）となった食品中で活発に増えてしまいます。

ウエルシュ菌を増やさないために、**加熱調理後は早く食べましょう。**残ったおかずは、小さい容器に小分けして、**なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。**一度保存したカレーを食べる前には、殺菌のため、よくかき混ぜて**グツグツするまで再加熱**しましょう。



## 「ほとほとの減塩」を実現するには？



栄養の日・栄養週間2022  
ムーミンとコラボレーション

自分の健康を考えることは、地球のためにもつながります。食塩はわたしたちの体にとって欠かせない栄養素の1つではありますが、摂り過ぎには注意が必要です。そこで今回は、「ほとほとの減塩」を実現するための小ワザを紹介。ほとほとを意識し、長く続く減塩に取り組みましょう。毎日少しずつ減塩することで、**健康な状態をより長く継続**することができるはずです。

### 薬味やスパイスで味の変化を

ひたすら薄味だけ追求していると、何か物足りない気分になることも。そんなときは、**ねぎや生姜、わさび、みょうが、唐辛子**などを多めにトッピングしてみましょう。チューブタイプには食塩が添加されている場合があるので、できれば生がおすすめです。

栄養 Wonder BOOK より一部抜粋