

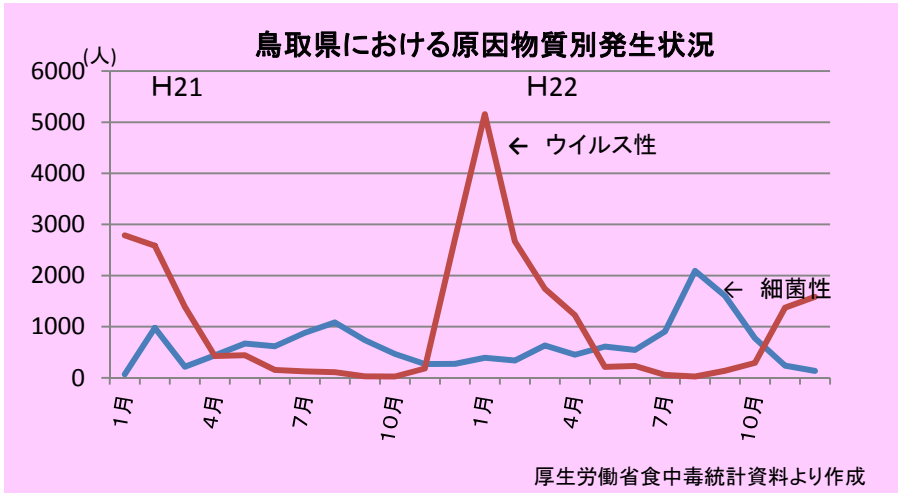


## 食中毒について

### 月別発生状況

(財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番4 Tel 0857-23-4841



#### ◇細菌性食中毒◇

**夏に多発！！**

食中毒菌が食品の中に混入して起こる。食中毒の原因としては一番多く、約60%を占める。

【例：サルモネラ、病原性大腸菌、黄色ブドウ球菌など】

#### ◇ウイルス性食中毒◇

**冬に多発！！**

ウイルスが蓄積している食品の飲食や人の手を介して起こる。食中毒の原因の約30%を占める。

【例：ノロウイルスなど】

### 食中毒菌発育の3要素

#### 栄養分

食品や有機物汚れは、細菌の栄養になる。調理器具などについた汚れは細菌にとって最良の栄養源。

#### 温度

細菌の増殖には、温度が最も大きな要素となる。一般的に15℃～40℃が適温、35℃前後でよく増殖する。

気温が高くなり始め、湿度も高くなる、この時期(梅雨時)が危ない

#### 水分

細菌は水に溶けている栄養分を分解して摂取するため、水分のない食品では増殖できない。

### 予防が大事！！（3原則と6つのポイント）

#### 予防3原則

##### ①つけない

・手を洗う ※手洗い方法は下の図を参考にしてください。

例えば… 調理前、生肉や卵などを扱う前後、調理途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後おむつ交換や動物に触れたりした後、食卓につく前、残った食品を扱う前

- ・調理器具は使用の都度洗剤で洗う…まな板や包丁は、野菜果物用と肉魚用を準備しておくとう安心。
- ・生の食品と調理後の食品を扱う箸などは別にする
- ・食品の保管は、ラップをかけたり、密封容器に入れる

##### ②増やさない

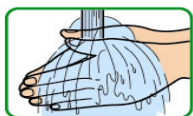
- ・低温で保存する：10℃以下で増殖がゆっくりとなり始め、マイナス15℃以下で増殖が停止します。ただし、冷蔵庫に入れてもゆっくり増殖するので、早めに食べることが大事です。

##### ③やっつける

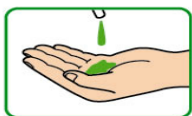
- ・加熱処理する：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。食材は十分に加熱し、特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。調理器具は、特に肉や魚、卵を使った後は、洗剤でよく洗って、熱湯をかけておきましょう。



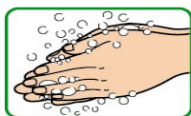
#### 手洗い方法



1 まず手指を流水でぬらす



2 石けん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



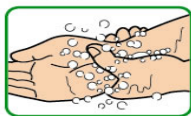
5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う



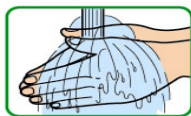
6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首まで正しい洗い方にもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気をふき取る

※ペーパータオルが無い場合は、乾燥した清潔なタオルやハンカチを使用してください。また、手を洗う前にアルコールで消毒しておくとも、より効果的です。

<裏面もご覧ください>

## 予防6つのポイント

予防3原則からなる6つのポイントです。

- ①**食品の購入** : 消費期限などを確認する。生鮮食品は買い物の最後にし、新鮮な物を購入する。
- ②**家庭での保存** : 冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。冷蔵庫や冷凍庫は詰め込み過ぎに注意する。目安は7割程度。
- ③**下準備** : ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う。冷凍してある食材は使う分だけ冷蔵庫や電子レンジで解凍する。水を使う場合は、気密性容器に入れて、流水を使う。
- ④**調理** : 食材を触る前に手を洗い、タオルや布巾は清潔なものを使用する。食材は十分に加熱処理する。
- ⑤**食事** : 食卓につく前に手を洗う。温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに食べる。
- ⑥**残った食品** : 残った食品を扱う前にも手を洗う。時間が経ち過ぎたり、怪しいと思うものは、口に入れずに捨てる。

## 食中毒かな？と思ったら

食中毒の場合、**腹痛や発熱、嘔吐、下痢**などの消化器官の症状が現れ、軽ければ2～3日で治まってきます。重症化すると**血便や高熱、ショック症状、意識障害**が現れることもあります。

### ◆応急処置◆

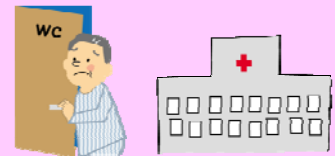
- ・**水分補給** : 塩を入れた重湯、スポーツドリンク、常温に冷ましたお茶などで水分補給をしましょう。  
冷たい飲み物は、胃腸を刺激するので避けましょう。
- ・**嘔吐** : **横向きに寝かせましょう**。吐いた物が、気管に詰まって窒息したり、肺に入って肺炎を起こすことを防ぐためです。口の中に吐いた物がある場合は、ビニール手袋をして手でかき出してあげてください。
- ・**下痢** : 水様の便の場合は水分を摂り、やわらかい便になったらおかゆを食べましょう。  
自己判断で下痢止めを飲んでしまった場合、原因菌や毒素が腸内にとどまってしまう、症状が悪化する場合があります。受診の際に飲んだ薬を持参しましょう。

※他の家族が感染源と思われる食べ物を食べてないか、二次感染してないかどうかのチェックもしましょう。

### ◆早急の受診を◆

次のような症状が見られたら、早急に医療機関を受診しましょう。

- ・水様の便が1日に10回以上続く
- ・血便が見られる
- ・激しい下痢や嘔吐、呼吸困難、意識障害などの重たい症状が見られる



## 栄養コーナー

## ゴーヤのパワーに注目☆

### ゴーヤの苦味の正体とは!?

ゴーヤ独特の苦味の正体は、モモルデンシンという成分です。苦いだけではなく、抗酸化作用があるうえ、胃液の分泌を促して食欲を増進させたり、肝機能を高めたり、血糖値の降下などの効果があります。

### おいしく食べるには?

- ①苦味強い種と綿の部分をしっかりとくり抜いておきます。(保存するときも、わた・種は取り除いておく。)
- ②軽く塩もみをするか、熱湯をかける。あるいは軽く茹でる。
- ③味付けのポイントはかつおだし！炒め物にするときはかつおだしやかつお節をいれることで、苦味が抑えられて食べやすくなります。



### まだまだある! ゴーヤのすごいところ

ゴーヤにはビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなども豊富で、夏バテ解消にもってこい! そのうえ、ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいので、炒め物や揚げ物にしてもOK☆

### 選び方のポイント

- ①全体的に鮮やかな緑色で、黄色く変色しておらず、重みもあるもの。
- ②イボにツヤがあり、しっかりしているもの。黒ずんだり、つぶれたりしていないもの。

### 保存方法

ビニール袋に入れて2日程度。使いかけはラップに包んで冷蔵庫へ。

### 手軽にできる! ゴーヤジュース

ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱に強い性質がありますが、その働きを最大限に活かしたいのであれば、やっぱり生のままがお勧め!

#### 作り方

わたと種を取り除き、細かく刻んだゴーヤ+リンゴ+はちみつをミキサーにかけ、なめらかになったらできあがり。  
※バナナ+牛乳+はちみつ の組み合わせは、まるやかにしてさらに飲みやすくなります☆



### ちょっとひと工夫! ゴーヤうなぎ丼

#### 材料

- ・ゴーヤ 1本(苦手な方は半分)
- ・うなぎの蒲焼(タレも使用) 1人前
- ・ご飯 1人前
- ・酒 少々
- ・さんしょう(お好みで)
- ・ゴマ油 適量

#### 作り方

- ①うなぎの蒲焼は3cm幅に切り、ゴーヤは3mm程度の薄切りにし、下処理しておく。
- ②ゴマ油でゴーヤを炒め、焼き色がついたら蒲焼を加える。
- ③酒でのばしたタレをからめたら、ご飯の上に盛り付ける。