



# ヘルスアップ ニュース

## 10月号 [Vol.99] フジカワ調剤薬局

10月号 令和4年10月1日  
発行所 フジカワ調剤薬局  
東みよし町昼間923-1  
電話 79-2014 FAX 79-2868

『元氣創造』 “健康でイキイキ・わくわく明るい人に”

### —健康歳時記—

## “食中毒”～秋もご注意！～

### ◆◇食中毒とは？

食中毒とは、有害・有毒な微生物や化学物質などの毒素を含む飲食物を摂取した結果として起こる下痢や嘔吐、発熱などの疾病の総称です。

食中毒はその原因になった因子・物質によって下記のように大別されます。

#### ● 細菌性食中毒：

- ① サルモネラ菌⇒牛肉、豚肉、鶏肉／下痢、腹痛、吐き気／加熱に弱い
- ② 腸炎ビブリオ⇒魚介類／上腹部痛、下痢／熱に弱い、低温で増殖しにくい
- ③ 黄色ブドウ球菌⇒乳製品、弁当、調理パン／嘔吐、下痢、腹痛／熱に強い
- ④ 病原大腸菌⇒生野菜、牛肉、水産加工品、水／頭痛、嘔吐、下痢、腹痛、発熱、血便／腸管出血性大腸菌

● ウイルス性食中毒：ノロウイルス⇒生食魚介類／腹痛、下痢、嘔吐、発熱／加熱に弱い、二次感染する、糞便、嘔吐から感染

#### ● 自然毒食中毒：

- ① フグ毒⇒河豚／頭痛、下痢、嘔吐、発熱／素人の調理は禁物
- ② 貝毒⇒二枚貝／嘔吐、下痢、しびれ／自然に毒化
- ③ 植物性自然毒⇒毒キノコ、青梅、銀杏／吐き気、嘔吐、頭痛／知識不足による誤食

● 寄生虫食中毒：アニサキス／鯖・カツオ／腹痛、嘔吐／寄生虫

● 化学性食中毒：ヒスタミン／赤身魚、加工食品／口・顔腫れ、蕁麻疹／食品添加物

### ◆◇秋の食中毒は何が原因なの？

秋は、バーベキューや運動会など野外で食事を摂る機会が増え、細菌性の食中毒に罹りやすい環境にあります。秋に旬を迎えるフグや、山菜、キノコ類などの自然毒による食中毒が増えるのも秋の特徴です。そして、酷暑の夏バテを引きずり、気温の大きな変化で体調を崩しやすく免疫力が低下しがちであることが引き金になります。その他、発生数は少ないもののアニサキスやヒスタミンなどによる食中毒もあります。いずれも秋の食材のサンマ、カツオ、アジ、サバなどが原因です。

### ◆◇食中毒予防の原則

※細菌性食中毒予防の3原則：細菌による食中毒を予防するためには・・・

- ・細菌を食べ物に「つけない」；手や調理器具の洗浄、食品・食材を密閉、保管
- ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」；10℃以下の低温で保存
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」；加熱処理、塩素消毒

※ウイルス性食中毒予防の4原則：ウイルスによる食中毒を予防するためには・・・

- ・ウイルスを調理場内に「持ち込まない」；調理する人の健康管理、手洗い・うがい
- ・食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」；冷蔵庫の取手・ドアノブの消毒  
便や嘔吐物の適切な処理
- ・食べ物にウイルスを「つけない」；手洗い、調理器具の消毒
- ・付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」；加熱処理（中心温度85～90℃で90秒以上加熱）

※ふぐによる食中毒は致死率が高く、素人の調理は禁物です。

また、キノコ狩りで採取したキノコも、安全だと鑑定されたもの以外には食べないようにしましょう。いずれも専門家に任せましょう。



### \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

#### 『スイートポテト』

さつまいもには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれており、整腸作用や美肌効果が期待できます。

#### 【材料（2人分）】

さつまいも；300g 砂糖；大さじ3 牛乳；大さじ2  
有塩バター；10g 卵黄（つや出し用）；1個

#### 【作り方】

- ① さつまいもの皮をむき、1cm幅のいちよう切りにし、5分程水にさらす。
- ② 耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて600Wで5分レンジにかける。
- ③ さつまいもがやわらかくなったら、マッシャーなどでよく潰し、温かいうちにバター・砂糖・牛乳を加え混ぜる。
- ④ 成形してアルミカップに乗せ表面に卵黄を塗る。
- ⑤ オーブントースターで焼き色が付くまで10分～15分位焼いたら完成。



### 「秋祭りのさかな寿司を思い出しながら」

金木犀の甘く爽やかな香りが漂い始め、秋そのものの好時節となりました。皆様。お元気ですか。

新型コロナウイルスの感染が始まって3度目の秋。地元の氏神様天戸神社の秋祭りが3年ぶりに行われることになり、9月最終の日曜日、社の掃除と注連縄造りのため出かけました。ずっと行事が中止になっていたの、久しぶりに近所の人たちが集まり、ワイワイガヤガヤ、なんとか準備が整いました。コロナ対策のため極力人と接触を避けるよう言われましたが、こうやって皆で集まれるのはうれしいものです。農耕民族である私たちにとって秋祭りは豊作を感謝する祭りであり、先人から受け継いできた伝統行事、人々のけがれや厄をお祓いし清めてくれる大切な儀式、何があっても絶やすことなく受け継いでいかなければとつくづく感じました。

秋祭りといえば親戚中が集まる我が家の1大イベント。釣りの大好きな義父が釣ってきたアジの下準備をすませた後、義母と私でラップに包んだ魚を木枠の型にはめ、夜遅くまで、手が魚と酢の匂いで取れなくなるくらい沢山作ったことを懐かしく思い出しました。それにしてもあの時の魚ずし、美味しかったなあ。

由紀子



### \* 10月のイベント情報 \*

#### 『わくわくフェア』

期間 10月1日（土）～11月30日（水）

対象商品を2,500円以上お買い上げの方に豪華賞品が当たる！

『ずわい蟹・松坂牛すき焼き肉・あまおう・せとか』

\*対象商品：レオピンシリーズ・エナックW

応募ハガキは当店から郵送いたします

《栄養士による栄養相談 開催》

ひとりひとりの生活スタイルに応じて  
食事のアドバイスをいたします。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

\*参加無料、要予約制 お気軽にご相談下さい

乏しがる何か嘆かむ  
毎に重み揺らぐ稲の穂ばみよ  
堀江市清 遺歌集より