



ヘルスアップ ニュース

10月号 [Vol.111] フジカワ調剤薬局

『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—

“食中毒予防のための原則”

◆◆食中毒の原因は何？◆◆

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」。細菌は、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。



一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

●細菌が原因となる食中毒は？・・・6月～9月に多く発生

代表的な細菌は、腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。

●ウイルスが原因となる食中毒は？・・・11月～2月に多く発生

代表的なウイルスは、ノロウイルスです。調理者から食品を介して感染する 경우가多く、ほかに二枚貝に潜んでいることもあります。

このほか、毒キノコやフグなどの「自然毒」、近年発生が多いアニサキスなどの「寄生虫」なども、食中毒の原因となっています。

◆◆食中毒予防のための原則◆◆

※細菌の場合は、「つけない」「増やさない」「やっつける」3つの原則です。

(1) 『つけない』・・・洗う！分ける！

調理を始める前・途中・後、生の肉や魚などを取り扱う前後、食卓につく前、残った食品を扱う前には必ず手をしっかりと洗きましょう。



肉や魚と、そのまま食べる野菜や果物などは、別々のまな板や包丁で切りましょう。

(2) 『増やさない』・・・低温・冷凍で保存する！

肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。肉や魚はビニール袋や容器に入れ肉汁が漏れないようにしましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つこと。

(3) 『やっつける』・・・加熱処理！殺菌消毒！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

布巾やまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯や台所用漂白剤を使って殺菌しましょう。

※ウイルスは「持ち込まない」「ひろげない」「つけない」「やっつける」4つの原則です。ウイルスの場合は、調理場内へウイルスを「持ち込まない」「ひろげない」ことが重要。

(1) 『持ち込まない』・・・健康状態の把握・管理！

調理者等が、ウイルスに感染しないこと。感染した場合には調理場内に入らないことが必要です。そのためには、日頃から健康管理や健康状態の把握を行い、おう吐や下痢の症状がある場合などは調理を行わないようにしましょう。

(2) 『ひろげない』・・・洗い、定期的な消毒・清掃！

こまめな手洗いが重要です。また、布巾やまな板、包丁などの調理器具は、洗剤でよく洗った後、熱湯消毒を定期的に行いましょう。

《細菌やウイルスの付着を防ぐ正しい手の洗い方》

～手に付着した細菌やウイルスは、水で洗うだけでは取り除けません～

流水でよく手をぬらす⇒石けんをつけ、手のひらをしっかりとこする⇒手の甲を伸ばすようにしっかりとこする⇒指先・爪の間を念入りにこする⇒指の間を洗う⇒親指をつかみ、手のひらでねじり洗いする⇒手首も忘れずに洗う⇒しっかりと水で洗い流し、清潔なタオルで拭く

当薬局の栄養士による健康レシピ

『さつまいものオレンジ煮』

さつまいもには、エネルギー源である糖質、腸内環境を整えてくれる食物繊維、免疫力の向上に役立つビタミンCなどが豊富に含まれています。

【材料（2人分）】

さつまいも；200g オレンジジュース；200cc
砂糖；大さじ1

マーマレード；大さじ1 水；100cc

【作り方】

- ①さつまいもは1cm幅に輪切りにして水にさらす。
- ②鍋に材料を入れて、弱火で煮る。
- ③さつまいもが柔らかくなったら完成。



「その昔 運動会前夜での失敗談」

爽やかな秋風が心地よく、どこまでも澄み切った青空、近くの小学校の校庭から、子供達の元気な声が響いてきます。真近に迫った運動会の練習に励んでいるのでしょう。



以前に比べて少し緩和されたようですが、感染対策のため、運動会当日の応援は一家族2名までとする学校も少なくないようです。わが子が小学生の頃のことを思い出してみると、家族や親戚の者で応援席はいっぱいの人であふれていたように思います。

当時は、夜中の12時にPTA会長の合図で場所取り争奪戦が行われていました。私もドキドキしながら合図を待ち、いざスタート。やったー。一番前列ゲット！敷物が飛ばないように四角をしっかりと固定。まずは一仕事完了と思ったとたん「藤川さん、ここ場所間違えているよ」の声にドキッ！折角いい場所取りができた喜んでいたら、隣の地域の場所にセッティングしていたようです。あわてて移動しても、残っているのは最後尾。早くから張り切って飛び出してきたのに、とんだドジをやらかしてしまいました。残念、口惜しいの一言。こんな体験も今になって考えてみると、懐かしい思い出となってよみ返ってきました。

由紀子

* 10月のイベント情報 *

《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

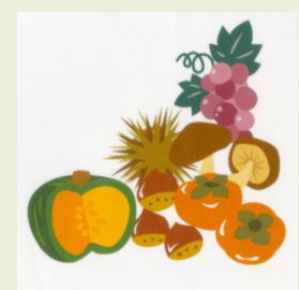
食事のアドバイスをを行います。

月曜日～金曜日 10:00～16:00

*参加無料、要予約制 お気楽にご相談下さい。

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催



峡の空飛行機一機とどろきて
過ぎゆけりふかき秋の夜更けを

堀江市清 遺歌集