



# ヘルスアップ ニュース

8月号 [Vol.121] フジカワ調剤薬局

8月号 令和6年8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—

## “夏は細菌性食中毒に注意！！”

### ◆食中毒とは◆

有害物質や有毒な微生物等に汚染された飲食物を摂取する事により、引き起こされる下痢、嘔吐や発熱などの中毒症状です。原因物質によって細菌性食中毒、ウイルス性食中毒、化学物質による食中毒、自然毒による食中毒等に分類されます。



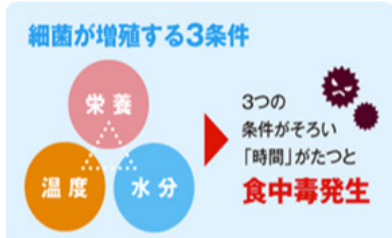
◆細菌性食中毒について◆ 感染型食中毒／毒素型食中毒に大きく分けられます。

【感染型】 食品内で一定菌数以上に増殖した原因菌を摂取し、腸管内で感染することによって発症します。

【毒素型】 食品内で原因菌が増殖する際に毒素を産生し、その毒素を食品とともに摂取することによって発症します。また、摂取した菌が腸管内で増殖する際に毒素を産生し、その毒素が原因で発症するタイプの「生体内毒素型」もあります。

### ◆食中毒菌が増殖する条件◆

1. 栄養：食品はもとより、調理器具では食品の残さや汚れが細菌の栄養源となります。
  2. 水分：細菌は食品中の水分を利用して増殖するため、適量の水分の存在が不可欠です。
  3. 温度：ほとんどの細菌は、10~60℃程度で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。
- \*水分と栄養と温度の3つの条件がそろい、時間が経つと、細菌が増殖し、食中毒が発生する可能性が高くなります。



### ◆食中毒の分類◆

#### \*細菌性食中毒

- ①感染型⇒サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、病原大腸菌、ウエルシュ菌、カンピロバクター など
- ②毒素型⇒(食物内毒素)黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌(嘔吐型) など

(生体内毒素) ウエルシュ菌、腸管出血性大腸菌「O157」、セレウス菌(下痢型) など

\*ウイルス性食中毒⇒ノロウイルス、A型肝炎ウイルス など

\*寄生虫食中毒⇒クドア、サルコシステイス、アニサキス、クリプトスポリジウム など

\*化学性食中毒⇒銀、ヒ素、ヒスタミンなど

\*自然毒食中毒 ①動物性⇒フグ毒、貝毒 など  
②植物性⇒毒キノコ、ジャガイモの芽 など

### 《食中毒予防の3原則》・・・ポイント

#### 原則1；つけない「清潔保持！」

- ・手洗いの徹底 ・調理に使用する器具等は使用目的に応じて使い分け
- ・器具等は使用后、十分に洗浄・消毒 ・食材ごとに適切な場所に分けて保存

#### 原則2・増やさない「迅速・冷却！」

- ・原材料は適切な温度で保管 ・下処理及び調理はすみやかに
- ・調理後の食品の温度管理を適切に、冷蔵庫(10℃以下)冷凍庫(-15℃以下)

#### 原則3・やっつける「加熱処理！殺菌消毒！」

- ・加熱調理する食品は、中心部が75℃以上、1分以上加熱
- ・野菜及び果物を生で提供する場合は、必要に応じ次亜塩素酸ナトリウムで殺菌
- ・器具、容器は使用后、十分な洗浄消毒 ・手指の洗浄殺菌



## 「娘の結婚式にて」

8月に入り、厳しい暑さが続いておりますが、皆さま夏バテなどせずお元気にお過ごしでしょうか。

7月14日、パークウエスタンホテルでたくさんの方々の祝福を受けながら、娘・恵理子の結婚式を執り行うことができました。純白のウェディングドレスに身を包んだ娘は、終始ニコニコ笑顔で、本当に嬉しそうでした。でも、私にとっては何分初めての事とあって緊張してしまい、隣に座っていた姪から「大丈夫？顔が引きつっているよ」と言われるほどでした。まして娘と一緒にバージンロードを歩く主人ともなると、もっと緊張してきましたのでしょか、歩き方が硬く何だかぎこちなかったみたいでした。(主人いわく；歩く前に皆から変なレクチャーを受けたためだそうです。)



幼い頃や学生時代の写真が映し出され、あの頃のことをよみがえり、懐かしい気分になりました。そして、最後に娘からの手紙の朗読を聞いているうちに、この娘もいよいよ巣立っていくのだなという実感と何とも言えない寂しさ。どうか幸せであって欲しいとの思いいっぱいになった私でした。

かつて私の母が味わっただろうと同じ気持ちになりながら。こうやって前に進んでいくのですね。これからは二人で手を取り合って、いつまでも素敵な笑顔あふれる家庭を築いてくださいね。

由紀子

## \*当薬局の栄養士による健康レシピ\*

### 『パプリカのキンピラ』

パプリカには、β-カロテンやビタミンEやビタミンCなど、抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれており、免疫力アップや美肌効果、老化防止効果が期待できます。

#### 【材料】(2人分)

パプリカ(赤・黄)；各1/2個 ごま油；大さじ1/2  
白いりゴマ；大さじ1



①(砂糖；大さじ1/2 みりん；大さじ1/2 醤油；大さじ1)

#### 【作り方】

- ①パプリカを縦半分に切り、へた、種、ワタを取り除き5mm幅の細切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ中火で熱し、パプリカを炒める。
- ③パプリカがしんなりしてきたら①を加えて、水分が無くなるまで炒める。
- ④仕上げに白いりゴマを散らして完成。

## \* 8月のイベント情報 \*

### 《2024 パリ・オリンピック特別企画》

『日本の金メダル数 予想』

期間 7月27日(土)～8月5日(月)

ズバリ的中賞 商品券500円

的中者の中で抽選にて1名様 商品券3000円

### 《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

◎三好スタンプ2倍セール

毎月第一木曜日・金曜日、開催

『東みよし町プレミアム付商品券取扱店』

ご利用期間：7月1日～12月31日

釣り狂  
早瀬と人はいふともさもあらばあれ

堀江市清 遺歌集より