

2016 5月

ひがし調剤 TOPICS

No. 96

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

食中毒 いろいろ



食中毒は、一年中発生しています。ノロウイルスをはじめとする「ウイルス性の食中毒」が冬シーズンに増えるのに対して、梅雨の時期に増えてくるのが「細菌性食中毒」です。そこで今回は、細菌性食中毒についてご紹介いたします。

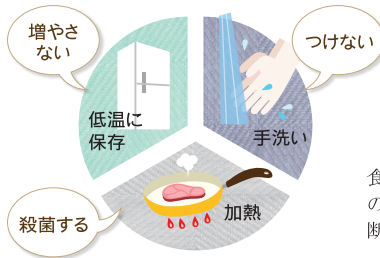
細菌性食中毒の種類

【感染型食中毒】 食事によって体内に入った食品中の細菌が腸の中で増殖し、食中毒を起こします。**(カンピロバクター・腸炎ビブリオ・病原性大腸菌・サルモネラ菌・リステリア菌・赤痢菌・コレラ菌)**

【毒素型食中毒】 食品中で増殖した細菌から発生する毒素を食べることによって食中毒を起こします。この場合、加熱などによって細菌自体を殺菌しても、黄色ブドウ球菌やセレウス菌のように毒素が耐熱性であれば食中毒になってしまいます。**(黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌・セレウス菌)**

昨年の厚生労働省の調査では、6月以降に増える食中毒で多かったのは、サルモネラ菌・黄色ブドウ球菌・カンピロバクターでした。それら3つの特長をまとめてみました。

	サルモネラ菌	黄色ブドウ球菌	カンピロバクター
特徴	乾燥・冷凍に強いが熱に弱い。	熱や乾燥に強く、酸性やアルカリ性が強いところでも増殖する。	空気さらされると死滅するが、10℃以下のところでも生き続ける。
原因食品	牛肉・豚肉・鶏肉・卵・マヨネーズ 洋生菜など	おにぎり・弁当類・菓子類など	鶏肉(刺身・半生製品) 牛生レバー及び加熱不足の鶏肉など
主な症状	高熱・嘔吐・下痢など。嘔吐や下痢の回数が多い。	悪心・嘔吐など。症状は通常24時間以内に改善する。	下痢・腹痛・発熱・頭痛・悪寒・嘔吐など。
潜伏期間	8～48時間	0.5～6時間	2～5日間



* 食中毒予防の三原則

- ・食中毒細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・食べ物に付着した菌を「**増やさない**」
- ・食べ物や調理器具に付着した菌を「**殺菌する**」

食中毒にかかったと思った時は、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

水煮缶 (素材の缶詰) の活用法



果物缶を除く缶詰には、ツナ缶やオイルサーディンなどの油漬けとサバ缶やトマト缶などの油を使用していない水煮缶があります。油漬けの缶詰は濃厚な味わいが人気ですが、高カロリーになりやすいです。そこで今回は、低カロリーな水煮缶の活用ポイントをご紹介します。

水煮缶の魅力

- ♥ 1缶100円前後と家計にやさしいです。1～2人分の食事にちょうどよい量のものが多く、食材の無駄を抑えることができます。
- ♥ 賞味期限が数年単位です。長期保存が可能ですが、1年以内を目安に使い、定期的にストックを入れ替えるのがおすすめです。
- ♥ 下ごしらえ済みのため、調理時間を短縮できます。お弁当のおかずなどにもおすすめです。フタを開けて空気に触れるとどんどん酸化してしまいますので、缶から早めに出しましょう。
- ♥ 缶詰の煮汁にはうまみ成分がたっぷり含まれています。水煮缶を汁ごと使用すると、手軽に料理のおいしさがアップします。
- ♥ 薄味のため、和・洋・中を問わず幅広い料理に使うことができます。水煮缶の塩分濃度は0.2%～0.7%で、味を良くするためにわずかに塩が使われている程度です。
- ♥ 生ゴミもなく、いざという時の非常食に便利です。

おすすめ水煮缶

- サバ缶** 良質なたんぱく質を含み、ビタミンD・DHA・EPAが豊富です。DHAは脳を活性化する働きを持ち、記憶力を高めるなど脳細胞の機能維持に欠かせない重要な役割を果たすとされています。
- サケ缶** アスタキサンチンが豊富に含まれ、抗酸化作用があります。サバ缶と同様にビタミンDが多く、骨まで食べられるため、カルシウムの吸収を高めて骨を強くする働きがあります。
- トマト缶** 活性酸素を抑えるリコピンを豊富に含んでいます。生のトマトよりもリコピンなどの栄養価が高く、うまみ成分も多いです。また、クエン酸が食欲を増進し、疲労回復を促します。
- 大豆缶** サポニンを含み、血中のコレステロールを減らすとされています。そのままサラダなどに使えます。

参考：水煮缶 健康生活 女子栄養大学栄養クリニック

【材料・2人分】

- ・サバ缶 1缶
- ・新玉ねぎ 1個
- ・レモン汁 大さじ1
- ・粒マスタード 大さじ1
- ・パセリ 少々

【作り方】

1. 新玉ねぎはスライスします。辛みがある場合は10分ほど水にさらします。
2. ボウルにレモン汁、粒マスタードを入れてよく混ぜ、①の水気を切り、和えます。
3. ②にサバ缶をほぐしながら汁ごと入れます。パセリを添えて盛り付けます。

サバ缶と玉ねぎのサラダ

1人分228kcal・塩分1.3g

食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。