

2019 6月

# ひがし調剤 TOPICS

No. 133

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 \*

## 食中毒に御用心!



### 梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。とりわけ、食肉に付着しやすい「腸管出血性大腸菌(O-157、O-111など)」や「カンピロバクター」、食肉のほか卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。

食中毒症状は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気などですが、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡したりする例もあります。

### 知っておきたい食中毒予防の3原則

食中毒は家庭で発生することも珍しくありません。特に肉や魚には、食中毒の原因となる菌やウイルスがいることを前提として考え、その取り扱いに気を付けましょう。厚生労働省では、「食中毒菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』」を食中毒予防の3原則として掲げています。



#### 1. 「つけない」…洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用するごとに洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにします。また、肉や魚の汁がほかの食品に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。

#### 2. 「増やさない」…低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。また、庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめましょう。

#### 3. 「やっつける」…加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具は洗って熱湯をかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。



こんな症状が出たら早めに受診を!

多くの食中毒症状は、細菌・ウイルスが体内に入った1~2日後に起こりますが、細菌の種類によって食後30分程度で起こったり、逆に1週間ほどたってから起こる場合もあります。嘔吐や下痢など、食中毒と思われる症状が見られたら早めに受診しましょう。

## 食物繊維でスッキリ生活



すっかり身近になった食物繊維。体の構成成分やエネルギー源としての役割が期待できないため、以前は無益な成分とされていましたが、近年になってさまざまな生理作用・機能が明らかになってきました。食物繊維をしっかり摂って、毎日を快調に過ごしましょう!

### 食物繊維の種類と期待できる働き

食物繊維は、水に溶けるかどうかで、水溶性食物繊維、不溶性食物繊維に分けられます。

#### 水溶性食物繊維 (水に溶けやすい)

野菜・果物・海藻類・こんにゃく等

- ・小腸での糖の吸収を緩やかにします。  
→食後の急な血糖値上昇を抑えます。
- ・コレステロールの吸収を妨げ、体外へ排出されやすくします。  
→血清コレステロール値の上昇を抑えます。

#### 不溶性食物繊維 (水に溶けにくい)

ごぼう・玄米・キノコ类等

- ・腸を刺激して腸のぜん動運動を盛んにします。
- ・便の量を増やし、排便をスムーズにします。  
→便秘予防が期待できます。

### 食物繊維を上手に摂るコツ

#### ①主食で摂る

- ・白米を炊く時に麦などの雑穀を入れると、食物繊維が手軽に摂取できます!よく噛んで食べるため、食べ過ぎ防止にもつながります。特に最近注目の大麦には水溶性食物繊維の一つである「β-グルカン」が多く含まれています。「整腸作用」のほか、「高めのLDL(悪玉)コレステロール値を下げる」ことが期待できる「機能性表示食品」としても販売されていますので、上手に利用するのも一つです。
- ・麺類なら、うどんよりもそばがお勧め。そばは1食分(ゆで160g)で約3gの食物繊維が摂れます。(うどんは1食200gで食物繊維は0.6g)

#### ②おかずで摂る

- ・肉だけ食べるより、肉を野菜で巻いて食べましょう!彩りもきれいな一品です。
- ・煮物は、切り干し大根やひじきなど乾物も積極的に活用しましょう!乾物は長期保存に適しているため便利です。

#### ③汁物で摂る

- ・みそ汁を野菜やキノコで具だくさんに!糸寒天や乾燥わかめなども手軽でおすすめです。

参考:「日本人の食事摂取基準2015年版」「栄養素の通になる第2版」女子栄養大学出版部

食事に関するご相談を当薬局グループ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。

### 今月のピックアップ商品



調剤薬局専用商品