

Samma Cafe!

Vol.08 夏の大敵、食中毒からカラダを守る！

2019年も後半に差し掛かりました！気温が高くて蒸し蒸しする今の季節は、体調管理だけでなく食材の管理にも気をつけたいところ。夏場は細菌が繁殖しやすいため、食中毒になりやすい季節。毎日健康に過ごしたい方、一緒に食の安全について考えてみませんか？

1. 夏の食中毒はどのようにして起こる？

細菌が原因となる食中毒は夏場に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、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。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人の体温くらいの温度で増殖のスピードが速くなります。例えば、O157やO111などの場合は、7～8℃から増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、湿度が高くなる梅雨時から細菌による食中毒が増えます。

■感染型

飲食により摂取した細菌が腸管内で増殖することで発症、あるいは食べ物の中で細菌が増殖し、それを食べたことにより発症します。代表的な原因菌としてサルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオ、病原性大腸菌などがあります。

■毒素型

「生体内毒素型」とは、摂取された細菌が腸管内で増殖し、産生された毒素が原因物質となり食中毒を起こします。代表的な原因菌として腸管出血性大腸菌、セレウス菌（下痢型）などがあります。

「内毒素型」とは食品内で細菌が増殖し、産生された毒素が原因物質となります。感染型より潜伏期間が短いのが特徴で、代表的な原因菌は黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌（嘔吐型）など。

2. 食中毒にならないカラダづくり

■カラダの防御機能を高める

私たちのカラダには食中毒の原因菌を撃退する「防御機能」が備わっています。そのため、日頃から体調管理や生活習慣に気を付け、防御機能を高めておくことが大切です。

- ① 唾液に含まれる酵素には強い殺菌効果があります。唾液は食べ物をよく噛むことによって分泌されるので、早食いのクセがある人は唾液の分泌が少ない上、味の異変を感じる前に飲み込んでしまう傾向が。味いながらよく噛む習慣をつけるようにしましょう。
- ② 食品に混入している細菌の大半は酸に弱いので、胃酸により殺菌されます。ただし、胃の状態が悪い時やストレスを受けた時には胃液の分泌量が

今月のサンマカフェセレクション！

食中毒になってしまったとき・・・まずは医療機関を受診することが大切ですが、同じくらい大事なのが「水分補給」をすること。吐いてしまったりお腹を下してしまうと、体内の水分が大量に失われます。脱水症状を起こすことは、健康を大きく損ねる原因となるため、正しい水分補給をすることがとても重要です。薬局では、そんなときでも手軽に飲むことのできるこちらの二種類の商品をおすすめしています。



■経口補水液「OS-1(オーエスワン)」

■経口補水液「アクアソリタ」

もともと経口補水液は、発展途上で起こる下痢による脱水に対応するために生まれました。急性の下痢は乳幼児の命を脅かし、脱水が直接的な致命傷になるからです。そんな中、効率的な水分補給のキーワードとなるのが「ナトリウム」と「ブドウ糖」。水はナトリウムの動きに連動しており、ナトリウムはブドウ糖と共に細胞内に移動する性質があります。そのため、この2つが適量入っていることで、水分がより一層体内に吸収されやすくなり、効率的な水分補給が叶うのです。

体調不良等の緊急時には、ナトリウム濃度がWHOの推奨値を満たしている「OS-1」を、日常の手軽な水分補給を求めている方は、飲みやすさを追求した「アクアソリタ」をおすすめします。

減り、殺菌力が低下してしまいます。そのため消化不良やストレスなどに十分に気を付けることが大切です。

③ 腸内細菌叢に存在する細菌のうち「善玉菌」と呼ばれる乳酸菌やビフィズス菌には、食中毒の原因菌が腸管に侵入するのを防ぎ、カラダの外へ排出する働きがあります。日頃からヨーグルトや食物繊維の多い食べ物（ごぼうなどの根菜類、きのこ類、海藻類など）を積極的に摂って善玉菌を増やし、腸内環境を整えることも食中毒の予防につながります。

■カラダの免疫力を低下させない

一般的に、食中毒は子どもやお年寄りほど起こしやすい傾向があります。子どもはまだ免疫機能が十分に発達していないこと、またお年寄りは体力の低下により免疫力が低くなっていることが原因として挙げられます。このことから、食中毒の予防には「免疫力」が重要であることがわかります。体力が充実し、免疫力が高い人ほど同じ食事をしても食中毒になりにくいのです。

免疫力は疲労や睡眠不足が続いたり、強いストレスにより低下します。免疫力の低下を避けるためには、まず睡眠や食事をきちんととること。また軽い運動で気分転換をして、ストレスを発散することを心がけましょう。仕事等の関係で生活が不規則になっている時には、できるだけ生ものは食べないといった自衛策をとることも大切です。

3. もし、食中毒になってしまったら・・・

食中毒の症状は、食品に起因する腹痛、下痢、嘔吐、発熱などがあり、数日から二週間程度続きます。腸内で細菌やウイルスが増殖したことや胃腸機能が低下したことで、下痢や嘔吐を繰り返します。そのようにして細菌やウイルスが体外に排出されると、症状が徐々に取まってきます。ただし、下痢や嘔吐が長時間続くくと水分や電解質が体外へ排出されるため、脱水症状を引き起こします。重症化すると命の危険に繋がることもあるため、特に小児や高齢者の場合は注意が必要。また、自己判断で薬を服用した場合、体内で増殖した細菌やウイルスが排出されず長期間腸内に留まってしまうことがあります。特に「毒素型」の細菌に感染した場合には、腸内に菌が留まることで毒素を産生し続け、重症化する場合も。大切なのは、下痢止めや吐き気止めなどの薬を安易に自己判断で服用しないこと。しっかりと水分補給をし、必ず医療機関を受診するようにしてください。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

食中毒の季節に家庭でできる対策とは？

梅雨から夏にかけて気温や湿度が高くなり、食品に付着している細菌の増殖が活発になるため、食中毒が起こりやすくなります。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事も発生します。今回は、家庭でどのような点に気をつければ良いかをお伝えします。

食中毒予防の6つのポイント

1 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック
→生鮮食品は、鮮度を！
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む
- ・寄り道しないで帰宅しましょう！

2 保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫へ！
- ・冷蔵庫内は7割程度に
- ・肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持

3 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・まな板や包丁は、肉・魚に使用したら熱湯をかけておく
- ・肉・魚は生で食べるものから離して置く
- ・野菜もよく洗う
- ・タオルやふきんは清潔に
- ・ゴミはこまめに捨てる

4 調理

- ・作業前に手を洗う
- ・台所は清潔に
- ・調理を途中でとめたら食品は冷蔵庫へ
- ・加熱は十分に！（中心温度が75℃以上で1分間以上がめやす）

5 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない

6 残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷えるように小分けにする
- ・温めなおすときは十分に加熱する（目安：75℃以上）

梅肉の生姜焼き

材料（2人分）	A 酒 … 大さじ1
豚こま肉 … 200g	A 塩・こしょう … 少々
玉ねぎ … 1/2個	B 醤油 … 大さじ2
レタス … 3枚	B みりん … 大さじ2
大葉 … 2枚	B 酒 … 大さじ1
	B しょうが … 大さじ1
	B はちみつ … 大さじ1/2
	B 梅干し … 2コ

- レタスと大葉はせん切りにして混ぜ合わせる。玉ねぎは、0.5mm幅に切る。豚肉は、A 酒、塩・こしょうを揉み込む。
- Bの梅干しは種を除き、包丁で軽くたたいて、他の調味料に合わせる。
- フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎを炒める。豚肉を加え、色が変わったらBの調味料を全て入れ、からめながら焼く。皿に盛り、レタスと大葉を添える。

● 食中毒になってしまったら

- ・下痢や嘔吐、腹痛、発熱と体力を消耗し、体内の水分やミネラルが欠乏する脱水症状に陥る可能性があります。
- 重症の下痢のときは、白湯、重湯、野菜スープ、スポーツ飲料などをとり、
- 軽傷、回復してきたら、おかゆ、煮込みうどん、豆腐、半熟卵など
- 消化のいいものがおすすめです。

2