栄養科だより 6月号

梅雨が近づき、蒸し暑い日が続いていますね。この時期に気を付けたいのが食中毒です。特に6～9月は食中毒が増える時期になります。今回は、食中毒の主な症状、細菌の種類と気を付けたい食品についてご紹介します。

食中毒の症状

食中毒は、原因によっても症状がさまざまですが、腹痛や下痢、吐き気、嘔吐、発熱などがあげられます。家庭での発生は症状が軽かったり、風邪と思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。脱水症状にも気をつけましょう。

食中毒予防の三原則『つけない・増やさない・やっつける』

- **細菌を食べ物につけない**
  手洗いや器具の洗浄・消毒
- **食べ物に付着した細菌を増やさない**
  適切な温度での保管、調理後は速やかに食べる
- **食べ物や調理器具に付着した細菌をやっつける**
  加熱殺菌

細菌の種類と対策

- **サルモネラ菌（加熱不十分の卵や肉など）**
  卵や肉の中心部までよく加熱する。卵や肉を触った後は手洗いをする。
  調理器具の洗浄・消毒をする。
- **カンピロバクター（加熱不十分の肉（特に鶏肉）、調理器具などからの二次汚染）**
  肉はよく加熱する。使用後の調理器具は良く洗浄し、熱湯消毒・乾燥する。
- **黄色ブドウ球菌（おにぎり、お弁当など）**
  よく手洗いをする。傷がある手で食品に直接触れない。
- **ウェルシュ菌（カレーやシチューなどの煮込み料理）**
  加熱調理したものは、なるべく早く食べる。
  保管する際は小分けにしてすぐに冷却する。

参考文献：東京都福祉保健局　食中毒を起こす微生物
厚生労働省　食中毒

～ 5月の行事食 ～

【子どもの日】
オムライス、セロリとパプリカのマリネ、コンソメスープ、プリンアラモード

【セロリとパプリカのマリネ】

＜材料＞　1人分

セロリ	20g
赤パプリカ	30g
黄パプリカ	20g
ムキエビ	15g
玉葱	8g
★醤油	4.5g
★酢	5g
★砂糖	0.8g
★油	1g

＜作り方＞

セロリは筋を取り、下処理しておく。
①セロリとパプリカは3㎝の短冊切りにする。
玉ねぎはみじん切りにする。
②セロリ、パプリカ、海老は茹で、冷却する。
③茹でた玉葱と★を合わせてドレッシングを作成する。
④茹でた②と③のドレッシングを混ぜ合わせて完成。

IMS〈イムス〉グループ　医療法人社団 明芳会
イムス記念病院