

危険な時期です!! 食中毒

丹精こめて作ったお料理やお弁当が「なんだか臭う」なんてことはありませんか？暑くなると調理や保存方法によって菌やウイルスの増殖を招き、食中毒になりやすい時期です。そこで、今回は予防方法とそのポイントをご紹介します。

食中毒はどうやっておこるの？

多くの場合、食中毒の原因となる菌やウイルスのついたものを飲食することで発症します。症状は、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢のほかに、しびれや麻痺などの障害も起こります。

どんな種類があるの？

毒キノコやふくなどの自然毒もありますが、ほとんどは食中毒の原因となる細菌やウイルスです。原因菌やウイルスは、身の回りのあらゆる所に存在しますから、毎日の生活の中で予防を心がけましょう。

★主な食中毒菌（左から発生件数の多い順に記載）

原因菌・ウイルス	ノロウイルス	カンピロバクター	サルモネラ属菌	腸炎ビブリオ	黄色ブドウ球菌
主な感染源	カキなどの二枚貝、手や調理器具を介して	食肉（特に鶏肉）	鶏卵、鶏肉	海産魚介類	調理者の手
特徴	貝に蓄積されたウイルスが生食や人の手を介して体内に入り、腸内で増殖して起こる。感染者の糞便や吐物などからの2次感染にも注意。	食肉の加熱不十分などによって体内に入ることから起こる。肉を処理した調理器具を介しても感染する。	ほとんどの動物が保有。鶏が保有する菌のものが増え、卵の殻に付着していることも多く注意が必要。	海中にいる菌で、夏場に魚介類を汚染。刺身などの魚介類の生食に注意。	人の皮膚にいる菌で、特に傷やにきびなどを触れた手を介して食品が汚染される。加熱しても毒素は壊れない。
潜伏期間	1～2日	平均2～3日	8～72時間	30分～6時間	6～18時間

オクラのソースが決め手★

白身魚のゴマしそ焼



材料：2人分
 白身魚...約150g 小麦粉...適量
 しょうが汁...少々 溶き卵...適量
 青じそ...10枚 白ごま...適量
 塩・こしょう ソース
 オクラ...6本
 A 醤油...大さじ1
 わさび...小さじ1/2
 オリーブ油...小さじ1
 酢...小さじ1

作り方

白身魚は端から食べやすい大きさに切り、しょうが汁、塩・こしょうをからめる。
 に小麦粉、溶き卵、白ごまを順にまぶし、青じそで1枚ずつ包み、巻き終わりを下にしておく。
 フライパンにごま油少々を入れて熱し、の巻き終わりを下にしてそっと返して中火で両面をこんがり焼く。
 <ソースを作る>
 オクラを板ずりし、熱湯でさっとゆでたものを細かく刻む。
 （種はえくみや苦味があるので取り除いた方がよい）
 Aの調味料の中にオクラを入れて混ぜる。
 にソースを添えて盛り付けする。

からだにおいしい 夏の野菜



おくら

おぐらのネバネバの成分は、水溶性食物繊維のペクチンと複合たんぱく質のムチンと呼ばれるもの。ペクチンは血中コレステロールを減らし、ムチンは胃粘膜の保護や整腸作用などの働きがあります。

青じそはビタミン・ミネラル類が多く、カロテンとカルシウムは野菜の中でも特に多く含まれています。また爽やかな香りを放つ成分には防腐作用があります。



しそ

食中毒予防の3原則

1 菌・ウイルスを **つけない**

洗う 食品、手、調理器具はしっかりと洗う。
覆う 菌がつかない、食品はふたやラップフィルムで覆って保存。

ポイント

肉や魚を切った包丁やまな板は、必ず洗って熱湯をかけてから他のものを切る。
 特に卵に使った道具はしっかりと洗ってから使う。
 あらかじめカットされている野菜でも、よく洗う。

2 菌・ウイルスを **増やさない**

冷蔵 常温で放置せず、冷蔵庫で保存する。
長々と食べない ダラダラせずに手際よく食べ、残ったものは冷蔵庫へ。

ポイント

あとで食べる人の分は密閉して冷蔵庫へ。
 生卵は食べる直前に割り、すぐ食べる。
 一度解凍したものは、再冷凍しない。

3 菌・ウイルスを **殺菌する**

加熱 食品内部まで十分火を通す。
調理器具 こまめにしっかりと洗い、定期的に消毒する。

ポイント

みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱する。
 加熱する時はしっかりと中まで加熱する。
 食品の中心部が75℃以上、1分以上の加熱が目安。
 電子レンジで加熱するときは、全体に熱が伝わるよう途中でかき回す。
 包丁は柄の部分と、金属との境目が不衛生になりがちなので念入りに洗う。

注意! 歯周病!!

歯周病をご存知ですか？統計によると、**35歳で80%以上**の人が歯周病になっており、虫歯と違ってほとんど痛みがないため、**気づいた時には、歯を抜かなくてははいけな**い！ということもある、怖い病気なのです。

歯肉炎

歯や歯ぐきに歯垢がたまり、口内細菌が出す毒素によって歯ぐきが炎症をおこす。歯みがきで出血することがある。

軽度歯周炎

歯周ポケットが深さはじめる。歯みがきをするとき必ず出血し、歯がうずいたり、浮いている感じがする。

中等度歯周炎

歯槽骨が減りはじめる。歯ぐきから血や膿が出て口臭がひどくなる。歯が動くようになり食べ物が歯と歯の間にささる。

重度歯周炎

歯槽骨がほぼ破壊吸収され、歯がグラグラ動くなり、拍子に歯が抜けたりする。

健康な歯と歯ぐきを保つために・・・セルフケアしましょう！

1. きちんと磨きましょう

しっかりと歯に歯磨きして、歯垢を完全に除去することが肝心です。磨き残しがないように・・・歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）等を使ってきちんと汚れを落としましょう。

2. 定期的に歯の健診を受けましょう

口の中の清掃がうまくできているか、歯や歯ぐきの状態はどうか定期的に歯の健診を受けるよう心がけましょう。

汚れの残りやすい場所
 歯と歯の間
 歯と歯ぐきの境目
 など

成人病健診センターでは・・・

歯科検診（オプション検査） やっています

歯科検診によって自分の歯の状態を知ることができ、歯科医や歯科衛生士による指導を受けることができます。

●所要時間 30分 ●料金 2,100円

口臭チェック（オプション検査） やっています

気になる口臭の度合いを調べ結果をグラフ化して表示します。

●料金 2,100円

歯科検診のみのご受診も承っております。お気軽にご相談ください。