

# 保健室だより



令和2年6月発行  
大正大学 保健室

今月は、「食中毒」を特集します。気温が高く、湿度が高い日が続くと、食べ物に付着した細菌が繁殖し、食中毒の危険が高まります。食中毒をおこす細菌やウイルスの種類が違って、食中毒を予防するための共通のポイントがあります。まずは予防のポイントを知っておきましょう。



## 食中毒の季節です！

食中毒とは、食品に起因する下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状の総称で、原因によって症状は様々です。国内では、年間 1,500 件前後、人数でいえば 30,000 人前後の食中毒の発生があります。毎年、外出などによる集団食中毒が話題になりますが、食中毒は家庭でも発生しています。

## 食中毒の原因となるもの

食中毒を起こす細菌は、土中や水、人や動物の皮膚や腸の中に存在しており特別なものではありません。そのため、**食品を作る過程で菌が付着したり、家庭で料理したものを温かい部屋に長時間放置して細菌が増えたりすると、食中毒が起こりやすくなります。**

生ものが混同しやすいバーベキューや表面だけ火を通したタタキなども要注意！

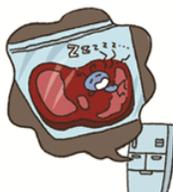


## 食中毒予防の三原則

食中毒菌がいても、食品の見た目、味、においではわかりません。食品中の食中毒菌をできるだけ少なくするために、「つけない」「増やさない」「やっつける」の食中毒予防の三原則を守りましょう。



つけない



増やさない



やっつける

## ヒスタミン食中毒とは

魚を食べたら顔が赤くなったり、じんましんが出たりしたことはありませんか？特に魚やその加工品では、「ヒスタミン」を原因とする、アレルギーのような症状が出現する食中毒が知られています。

ヒスタミン食中毒の原因となる主な食品は、「ヒスチジン」というアミノ酸を多く含む赤身魚(マグロ、ブリ、サンマ、サバ、イワシ等)やその加工品です。一度生成された「ヒスタミン」は、加熱しても減りません。このことから、買ってすぐに冷却の対策が最重要です。



## 食中毒かな？と思ったら

- ▶ 下痢や嘔吐をしたら、脱水を防ぐために水分は意識してとりましょう。
- ▶ **自己判断で薬を飲むのは危険です。**早めに医療機関を受診しましょう。
- ▶ 食べた物、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べるために使う可能性があります。

### 食中毒を広げないために



感染予防の基本は手洗いです。特に調理の前後、食事の前、トイレの後、便や吐いた物にさわった後は注意して手洗いしましょう。食中毒のおそれがある人は調理を避け、使用した食器は熱湯消毒をしましょう。衣類も分けて洗濯し、入浴は順番を最後にしましょう。



### 6月のレシピ ♪レンジで簡単！ツナ缶温サラダカレー風味 ♪



材 料： ツナ缶1缶、キャベツ60g、人参50g、ミニトマト2個、麺つゆ（4倍濃縮）  
小さじ1、酒小さじ1、マヨネーズ小さじ1、カレー粉小さじ1、生クリーム小さじ1  
作り方 ①キャベツはざく切り、人参はいちょう切り、トマトは4分の1のくし形切りにカットし、耐熱ボウルに入れる。②1にツナ缶、めんつゆ、酒を加えて軽く混ぜる。③ボウルにふんわりとラップをかけ（隙間を空けておく）、600ワットで5分加熱する。④加熱が終わったら、ボウルにカレー粉、マヨネーズ、生クリームを加え和える。