



## 食中毒について

食中毒とは、食中毒を起こす原因となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって起こる下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状のことです。湿度や気温が高い9月は細菌が育ちやすいため、食中毒になりやすい時期です。普段、当たり前に行っていた行動が思わぬ食中毒を引き起こし、時には命にかかわることもあります。

今回は、食中毒の予防方法、食中毒が起きやすい食べ物について紹介します。



### 食中毒予防 3 原則

#### ①食べ物に細菌を「つけない」

- 石鹸やハンドソープを用いて手を丁寧に洗う（2度洗いが効果的）
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないよう買い物や保管の際はビニール袋に入れる
- 包丁やまな板は魚用、肉用、野菜用に使い分ける
- 調理器具は使用の都度、洗浄・殺菌する
- 食べ物に付着した細菌が他に付着しないよう食べ物は密封容器に入れたり、ラップをかけたりして保管・管理をする



#### ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- 購入した生鮮食品や総菜などは、帰宅後できるだけ早く冷蔵庫など適切な方法で保管する
- 冷蔵庫などにもものを詰めすぎず冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に保つ（詰めすぎると冷気の循環が悪くなる）
- 調理後はできるだけ早く食べる



#### ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- 食材は加熱を十分に行う。中心部を 75℃で1分間以上加熱が目安（カキなどの二枚貝は 85～90℃で90秒以上）
- 調理器具やふきん、スポンジは使用後洗剤でよく洗い、定期的に熱湯や塩素系漂白剤で消毒をする。



## 🍴 食中毒が起きやすい食べ物

### ●肉

動物の腸内にはもともとカンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O157 や O111 など）、サルモネラ菌などの食中毒菌が潜んでいます。そのため、肉やレバーなどの食材にはこれらの細菌が付着している可能性があります。こうした食材は新鮮かどうかにかかわらず生や生焼けの状態ですべて食べてしまうと食中毒が発生する危険があります。十分に加熱をして食べましょう。



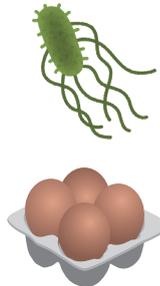
### ●魚

サバ、アジ、サンマ、カツオ、イワシ、イカなどの魚介類の主に内臓表面にアニサキス幼虫という寄生虫がいることがあります。この幼虫は、寄生する魚介類が死亡し、時間が経過すると内臓から筋肉に移動します。刺身などで生食する場合は、アニサキス幼虫が寄生していないか目視で確認し取り除く、また速やかに内臓を取り除きましょう。アニサキスは冷凍や加熱で死滅します。一般的な料理で使う食酢での処理、塩漬け、しょうゆやわさび等では死滅しないため注意が必要です。



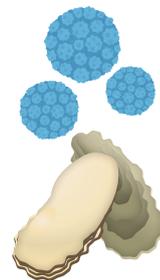
### ●鶏卵

鶏卵はサルモネラ菌による食中毒の原因食品の1つです。卵かけご飯など生卵を食べる食文化がある日本人にとっては注意が必要です。購入した卵はすぐに冷蔵庫で保管、調理をする際は殻を割った後は手を洗い、その後すぐに調理しましょう。生卵を食べる場合は、賞味期限を確認し期限内に食べましょう。また、お弁当などに卵料理を使用する場合は、半熟の部分がないよう十分な加熱が必要です。



### ●カキなどの二枚貝

加熱調理用の二枚貝は、内部にまで食中毒の原因となるA型肝炎ウイルスやノロウイルスが存在するため、中心部まで十分に加熱しましょう。特に、冷凍や殻付きの二枚貝については加熱が不十分となりやすいので注意しましょう。中心部が85～90℃で90秒以上の加熱が推奨されています。



### ●おにぎりやサンドイッチ

黄色ブドウ球菌食中毒はおにぎりやサンドイッチなどの手作り食品が原因となることがあります。この食中毒は細菌が食品中で増殖するときに作る毒素によって引き起されます。毒素は熱に強く、加熱しても破壊されません。そのため食品に細菌をつけないことが重要です。人の手指や皮膚や、口の中、髪の毛等、身近に存在し、特に手に傷等があると繁殖しやすく、食品に付着する可能性が高くなります。おにぎりやサンドイッチを作る際は素手ではなく、ラップや手袋を使用しましょう。



## ●煮込み食品

ウェルシュ菌による食中毒はカレーやシチューなど煮込み料理が原因となることがあります。一度に大量の調理をする場所で発生しやすいことから別名「給食病」とも呼ばれています。酸素の少ない環境で増えやすく、熱に強い形に変化し 100℃で 1 時間の加熱にも耐え、通常の加熱調理では死滅しません。

そのため、一度に食べきれる量を作りましょう。料理が室温に長時間放置されると菌が増殖するため、作り置きする場合は速やかに冷蔵または冷凍しましょう。小分けにして保存する際は底の平たい容器に入れることで、あら熱を早くとることができます。



食中毒予防の三原則を徹底すれば、食中毒は防ぐことができます。

万が一、食中毒が疑われる症状等がある場合は速やかに病院を受診しましょう。

## 本日の

## レシピ

## かぼちゃと豆腐のお月見団子

豆腐を使ったヘルシーなお月見団子です。

満月に見立てたかぼちゃ入りの団子はお月見にピッタリです！



### 材料(2人分：16個)

|                   |       |     |
|-------------------|-------|-----|
| 白玉粉               | ..... | 50g |
| 冷凍かぼちゃ            | ..... | 40g |
| 絹ごし豆腐             | ..... | 40g |
| お好みで小豆(粒あんなど)やきな粉 |       |     |

### 作り方

- 1 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ふんわりとラップをし、レンジ(600W) 1分30秒~2分加熱する。
- 2 かぼちゃが柔らかくなったら、皮をむき熱いうちにヘラで潰す。
- 3 ボウルに白玉粉、豆腐を入れ、白玉粉の粒を潰しながら耳たぶ程度の柔らかさにまるまで、よくこねる。
- 4 3を2等分し、片方に2を混ぜ合わせる。
- 5 4をそれぞれ直径2cm程度の大きさ(それぞれ8等分)に丸める。
- 6 鍋に湯を沸かし、5をそれぞれ(白色とかぼちゃを混ぜ合わせたもの)別々に茹でる。浮き上がってきってから、さらに1~2分程茹でる。
- 7 お湯を切り、冷水にとり冷ます。団子の水気をきって、器に盛り完成。小豆やきなこなどお好みの味付けでお召し上がりください。

栄養量(1人分)エネルギー：114kcal

たんぱく質：2.7g 脂質：0.9g 炭水化物：22.2g 食塩相当量：0g



冷凍かぼちゃを使用することで、手軽で簡単に作ることができます！

- ・豆腐によって水分量が異なります。柔らかい場合白玉粉を、かたい場合水を少し追加し調整してください。
- ・作り方6：茹でる際に団子同士がくっついて色移りしてしまう場合もあるため、別々に茹でてください。