







## 食中毒について

食中毒とは原因となる細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食品を食べることによって腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を引き起こすことをいいます。何が原因かによって、大きく4つに分類されます。



	原因	特徴
細菌性食中毒 	O157 などの腸管出血性大腸菌、カンピロバクター、サルモネラ属菌など	20℃で増殖が始まり、35～40℃で活発になります。湿気を好むため、6月～夏場に多く発生します。
ウイルス性食中毒 	ノロウイルスなど	非常に感染力が強く、食品だけでなく手指や吐物などを介して二次感染します。冬場(11月～3月)に多く発生します。
自然毒性食中毒 	フグ、毒キノコ、ジャガイモの芽(ソラニン)など、動植物自体が持つ天然の毒	知識不足による調理や誤食により発生することがあります。
化学物質食中毒 	洗剤、農薬、ヒスタミンなど	赤身魚の常温放置などで生成されるヒスタミンは一度できると加熱しても消えず、アレルギーのような症状を引き起こします。

### 食中毒予防の3原則

#### ●細菌を食べ物に「つけない」

- ・食品を触る前や生肉・生魚・生卵を触ったあと、食事の前には手洗いをしっかりしましょう。
- ・生の肉や魚が触れた調理器具は、洗浄・消毒をしてから次の食材に使いましょう。
- ・肉や魚は、ビニール袋や容器に入れて、他の食品に触れないように保管しましょう。
- ・野菜や果物はしっかりと洗ってから使用しましょう。



#### ●食べ物に付着した細菌を「増やさない」

- ・食品に応じた適切な温度で保管しましょう。
- ・調理後はなるべく早く食べましょう。すぐに食べられない場合は冷蔵庫保管をするなど低温で保管しましょう。



#### ●食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

- ・多くの細菌は加熱に弱いため、しっかりと加熱しましょう。
- ・ふきん、まな板、包丁などの調理器具は、洗った後に熱湯や塩素系漂白剤で定期的に除菌しましょう。



## 🌿 抗菌作用のある食品

身近な食材を活用して、食中毒のリスクを減らしましょう。

- ・ 酢：主成分の酢酸が細菌の増殖を抑えます。
- ・ 梅干し：クエン酸による抗菌作用に加え、高い塩分が菌の繁殖を防ぎます。
- ・ 生姜：生の状態で含まれる辛み成分ジンゲロールに殺菌作用があります。
- ・ わさび：辛み成分のアリルイソチオシアネートには殺菌・防腐作用があります。
- ・ しそ（大葉）：香り成分ペリラルデヒドに殺菌・防腐効果があります
- ・ 緑茶：ポリフェノール的一种カテキンに殺菌作用があります。

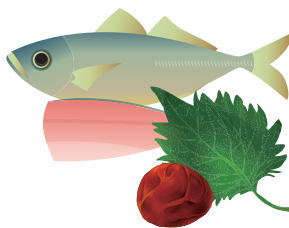


## 本日のレシピ 大葉香るアジ梅焼き

梅と大葉が持つ抗菌作用を活かした、食中毒予防に役立つレシピです。さわやかな風味で魚の生臭さが抑えられ、食欲が落ちやすい時期にもぴったりです。

### 材料(2人分)

- アジ(三枚おろし) …4枚(40g/枚)
- 大葉 ……………4枚(2g/枚)
- 梅肉 ……………6g
- 片栗粉 ……………小さじ2(6g)
- 油 ……………小さじ1(4g)



### 作り方

- 1 大葉の茎を切る
- 2 アジはキッチンペーパーで余分な水分を拭き取る。身側に梅肉を薄く塗る。
- 3 2の上に大葉を1枚のせる。大葉が大きい場合は両端をアジの裏側(皮目)へ折り込む。
- 4 3の両面に片栗粉をまぶす。
- 5 熱したフライパンに油をひき、④の皮目を下にして焼く。
- 6 皮目が焼けたらひっくり返し、中までしっかり火を通す。



栄養量(1人分)エネルギー：120kcal  
たんぱく質：15.9g 脂質：5.6g 炭水化物：3.1g  
食塩相当量：0.8g

皮目ではなく身に大葉を巻くことで皮はパリッとし、身はふっくら軟らかく仕上がります。

