



えいようだより 1月号

第66号
発行 平成30年
県立総合病院
栄養管理室

特集 食中毒にご用心！

食中毒は「夏場に多い」と思われがちですが、実は冬も発生しています。また、飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭での食事でも発生しています。

平成28年厚生労働省「食中毒統計」によると、患者数が最も多かったのはノロウイルスで、カンピロバクター、ウェルシュ菌の順となっています。



食中毒の病因物質と予防方法



| | 原因食品・感染経路など | 特徴 | 予防方法 |
|----------|--|---|---|
| ノロウイルス | ウイルスが蓄積した加熱不十分な二枚貝、ノロウイルスが含まれた便や嘔吐物から人の手を介して二次感染した場合など | 感染から発症まで24～48時間。11～2月の冬場に多い。 | 二枚貝などの食品は 中心部が85～90℃で90秒以上の加熱 が望ましい。便、嘔吐したものを処理するときは、使い捨ての手袋などを用い、ふき取ったものや手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄する。終わったら丁寧に手を洗う。 |
| カンピロバクター | 肉の生食 | 牛、豚、鶏などの腸管に常在する。潜伏期間が1～7日とやや長い。 | 肉は、十分に加熱 する。生肉は冷蔵庫内で他の食品を汚染しないようにする。生肉を触った後はていねいに手を洗う。 |
| ウェルシュ菌 | 煮込み料理 (カレー、シチュー、煮魚など) | 人や動物の腸管や土壌、下水に広く生息、酸素のないところで増殖する菌で、芽胞を作る。潜伏期間は6～18時間。 | 清潔な調理を行い、調理後速やかに食べる。食品を保存する場合は、10℃以下又は55℃以上を保つ。 芽胞は100℃、1～6時間の加熱に耐えられるため、死滅しないこともあり、注意が必要 である。 |

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を**“付けない、増やさない、やっつける”**です。冬の季節ですが、過信せず食中毒の予防を心掛けましょう！



今月のレシピ ～中華風甘辛炒め～

〈材料〉
(1人分)

鶏もも皮なし 60g
小麦粉 2g(小さじ2/3)
玉葱 60g
人参 20g
ピーマン 10g
油 2g

A

醤油 3g(小さじ1/2)
みりん 2g(小さじ1/3)
オイスターソース 2g(小さじ1/3)
ごま油 1g(小さじ1/3)

B

片栗粉 1g(小さじ1/3)
水 2g

〈作り方〉

- 鶏肉は1口大に切り、小麦粉をまぶしておく。玉葱、人参、ピーマンは鶏肉と同じ大きさに切る。
- フライパンに油を入れて熱し、①の鶏肉、玉葱、人参を加えて炒め、鶏肉にしっかり火が通ったら、ピーマンを入れさらに炒める。
- Aの調味料を合わせてくわえて炒め、Bの水溶き片栗粉を加えてさらに炒めとろみをつける。



1人分 エネルギー:147kcal 蛋白質:12.7g 脂質:5.4g 塩分:0.7g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★