



特集 食中毒について知っておきましょう！

● **食中毒の原因は？** 食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は高温多湿などの気象条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。またウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

● 知っておきたい菌について

腸管出血性大腸菌



牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一つ。食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べることで発症する。

カンピロバクター

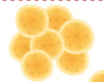


牛や豚、鳥、猫や犬などの腸の中にいる細菌。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることで発症する。

セレウス菌

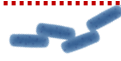
河川や土の中などに自然界に広く分布している細菌。土がつきやすい穀類や豆类、香辛料などが主な感染源となり、チャーハンやスパゲティ、スープなどが原因食品となる。熱に強く、加熱殺菌が難しいが、少量では発症しないため、菌を増やさないことが予防のポイント。

黄色ブドウ球菌



自然界に広く分布し、人の皮膚やのどにもいる。調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合、食品を汚染する確率が高くなる。つくられた毒素は熱にも乾燥にも強い。

ウェルシュ菌



人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌。カレー、煮魚、麺のつけ汁などの煮込み料理が原因となることが多い。対策としては加熱した調理の食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しないこと。



● 食中毒予防の原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」

手と調理器具はいつも清潔に。食品は素早く調理、早めに食べる。中心まで加熱、すぐ冷却。



参考：厚生労働省ホームページ「食中毒」

材料 (1人分)

牛肉	60g
アスパラ	40g
玉ねぎ	40g
エリンギ	30g
バター	8g
酒	5g
醤油	6g
塩	0.3g
こしょう	0.05g

作り方

- ① アスパラは3cm幅に切り、たまねぎは8~10等分のくし切りにしておく。
- ② エリンギは3cmの短冊に切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒め、さらに牛肉、アスパラエリンギを加える。
- ④ 玉ねぎの色が透き通り、牛肉の色が変わったら、酒、醤油を加えて炒める。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調べてできあがり。

病院食 新メニュー

牛肉とアスパラのバター炒め



1人分 エネルギー 212kcal 蛋白質 15.3g 脂質 13.0g 炭水化物 17.3g 塩分 1.5g

★「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★