



食中毒

クイズに挑戦!

夏に向けて高温多湿となるので、0-157 や、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどの細菌性による食中毒が多く発生します。主な症状は発熱、嘔吐、下痢、腹痛です。大切なのは正しい知識と正しい方法できちんと予防をすること！そこで今回は、これからの季節に多い食中毒の特徴・対策と、食中毒に関する豆知識・雑学クイズです。是非答えてみてください。

これからの季節に多い食中毒・特徴と対策

カンピロバクター…肉などに付着しやすい

- 鶏肉に多い
- 他の菌に比べて少ない菌の量で発症する(100個程度)
- 中心の温度が75度以上で1分以上加熱すればほぼ死滅する

カンピロバクター



サルモネラ菌…卵などに付着

- 卵・肉類・ウナギなどから感染
- 卵は賞味期限が切れたら絶対に生では食べない
- ペットからの感染の可能性もある。必ず手洗いを!
- 中心の温度が75度以上で1分以上加熱すればほぼ死滅する

サルモネラ



ウェルシュ菌…カレーの残りなどに潜む

- 空気がない場所を好む
- カレーの「寝かせ」はウェルシュ菌のリスク
- 余ったカレーは「底の浅い」容器に移し替えて冷蔵庫で保存
- できるだけ小さな容器に入れて冷やす
- 時間が経つと「芽胞」という殻のようなものを作り、100度で6時間加熱しても耐える。芽胞ができる前に早めに保存を!

ウェルシュ菌



腸炎ビブリオ…主に魚・貝類に付着

- 魚介類に生息。魚の表面やエラ部分に付着
- 増殖のスピードが速く3時間で1万倍に!
- 魚を触った手で食品を触ったりまな板を介して二次感染する
- 塩分を好む→魚を触った手できゅうりの塩もみを作ると感染する場合も
- 真水に弱い→流水で洗う ●魚の表面とまな板をしっかりと洗う

腸炎ビブリオ



腸管出血性大腸菌 O-157…牛の腸管内に生息

- 毒力が強いベロ毒素というものを出す
- 溶血性尿毒症症候群 O-157の毒素により急性腎不全や下痢と血便 溶血性貧血などが発症する
- 肉をさばく過程でほかに付着したり、ひき肉からハンバーグなどを作る過程で中に入り込む
- ハンバーグの生焼けは危険なので、中までしっかり火を通す
- O-157 は死に至ることも!

腸管出血性大腸菌 O-157



食中毒を予防する! 食中毒に関する豆知識・雑学クイズ

【問題1】 食中毒が多く発生する時期は?

- ① 4月 ② 6月 ③ 8月

【問題2】 食中毒を予防するための3つの“基本原則”。細菌やウイルスを…

- ① 「つけない」「増やさない」「殺菌する」
- ② 「つけない」「増やさない」「気をつける」
- ③ 「つけない」「増やさない」「よく見る」



【問題3】 家庭の中で最もバイ菌が多い場所は?

- ① トイレ ② キッチン ③ お風呂場

【問題4】 食器洗いスポンジには通常、どれくらいの数の菌がいるのでしょうか?

- ① 17万個 ② 277万個 ③ 37,700万個

【問題5】 買い物の時、肉や魚をいづろ買い物かごに入れるのがよいでしょう?

- ① 買い物の最初 ② 買い物の最後

【問題6】 冷蔵や冷凍の必要なものはどのように持ち帰るのが正しい?

- ① 保冷バックなどに入れて持ち帰る ② そのまま持ち帰る

【問題7】 冷蔵庫に入れるときに、気をつけることは?

- ① 冷蔵庫の中がいっぱいになるように保存する ② 冷蔵庫に詰め込みすぎない

【問題8】 肉や魚は、汁がもれないように包んで保存する。正しい?

- ① 正しい ② 間違っている

【問題9】 手洗いについて正しいのはどちらでしょうか?

- ① 朝一番に手洗いを済ませれば、あとは手洗いをしなくても大丈夫
- ② 調理前、生の肉や魚を触った後、トイレの後には手を洗う



【問題10】 ハンバーグの加熱は、表面が焼けていれば十分である。

- ① 正しい ② 間違っている

【問題11】 焼肉をするときに正しいのはどっち?

- ① 焼肉をする時には「肉を焼く箸」と「食べる箸」を分ける
- ② 焼肉は加熱するので「肉を焼く箸」と「食べる箸」は同じで大丈夫

【問題12】 残った食品の取扱いで、正しいのはどっち?

- ① 早く冷えるように、できるだけ小さな容器に入れて冷蔵庫で保存する
- ② 寝かせると味がしみこみやすいので、鍋の中で常温で保存する

【問題13】 食中毒は「におい」「見た目」「味」で判断できる?

- ① 「におい」「見た目」「味」がおかしくなければ大丈夫
- ② 「におい」「見た目」「味」では判断できない



注意すべき症状

下痢や嘔吐が続くと体内のミネラルと水分を喪失しますので、十分水分補給をするようにしてください。自己判断で下痢止めや吐き気止めなどの薬を服用しないで下さい。また、●**血便が出た**●**高熱が続く**●**下痢の回数が減らない**●**意識障害**などの症状がある場合には、**早急に医療機関を受診して下さい。**

豆知識・雑学クイズの答え

【問題1】 ② 6月 暑い夏の7月8月より6月のほうが多く発生する

【問題2】 ① 「つけない」「増やさない」「殺菌する」

食材、調理器具、食器に細菌が付着しないよう、しっかり手を洗う。冷蔵庫、冷凍庫の温度を適切に設定し、購入した食品で温度管理が必要なものはすぐに冷蔵庫、冷凍庫に入れて保存する。

【問題3】 ② キッチン

台所のスポンジの中は、トイレのブラシに付いている菌と同じか、それ以上の数の菌が潜んでいる。

【問題4】 ③ 37,700万個

「除菌のできる台所用洗剤などで、食器洗いしながら除菌するとよい。」

【問題5】 ② 買い物の最後

冷蔵や冷凍が必要な食品は、傷まないよう買い物の最後に購入する。

【問題6】 ① 保冷バックなどに入れて持ち帰る

なるべく低温で持ち帰ることで菌の繁殖を防ぐことができる。

【問題7】 ② 冷蔵庫に詰め込みすぎない

冷蔵庫内がしっかりと冷えるように、詰めすぎには注意。7割が目安。

【問題8】 ① 正しい

肉や魚の汁が、他の食品について菌が増えていく。汁がもれないように包んで保存。

【問題9】 ② 調理前、生の肉や魚を触った後、トイレの後には手を洗う。

こまめな手洗いが食中毒の予防に繋がる。

【問題10】 ② 間違っている

中心部までしっかりと加熱する。加熱のめやすは、中心部分の温度が75℃で1分間。

【問題11】 ① 焼肉をする時には「肉を焼く箸」と「食べる箸」を分ける

生肉に触れた箸についた菌が焼けた肉についてしまいます。分けて使いましょう。

【問題12】 ① 早く冷えるように、できるだけ小さな容器に入れて冷蔵庫で保存する

素早く冷やすために、小さな容器に入れて保存することが大切です。

【問題13】 ② 「におい」「見た目」「味」では判断できない

時間がたちすぎたり、少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう。



誰でも簡単！ クッキングレシピ

簡単！

薬味を使って1品！



豆腐の大葉巻き

材料

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・大葉 8枚
- A・味噌 大さじ1と1/2
- ・みりん 小さじ2
- ・炒りゴマ 大さじ1

作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーで包んで30~60分、途中何度かペーパーを交換しながらしっかり水切りし、縦長に8等分する。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、8等分して大葉にぬる。
- ③ (2)の大葉で(1)の豆腐を巻く。(巻き終わりは下にする)



大葉とチーズのとろ〜りガレット

材料(2人分)

- ・大葉 5枚
- ・ピザ用チーズ 50g
- ・ジャガイモ 3個
- ・ベーコン 3枚
- ・塩コショウ 少々
- ・サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① 大葉は軸を切り落とし、細切りにする。ジャガイモは皮をむいてせん切りにする。ベーコンは細切りにする。(ジャガイモは水に放ちません)
- ② ボウルに大葉、ジャガイモ、ベーコン、塩コショウを入れて混ぜ、中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、1/2量を広げ入れる。粉チーズ、あればパセリをふる。
- ③ (2)の上ピザ用チーズを広げ入れ、残りの1/2量をのせて中火で両面焼き色がしっかりとつくまで焼く。好みの大きさに切り分け、器に盛る。



みょうがの肉巻き

材料(2人分)

- ・みょうが 3~4個
- ・豚ロース肉(薄切り) 200g(8~10枚ほど)
- ・醤油やポン酢醤油 適量
- ・レモンなど お好みで

作り方

- ① みょうがは乾いた部分を切り落として、縦半分に切り、それをさらに4等分に切る。
- ② 豚ロース肉を広げて、切ったみょうがを3本ほど手前に置き、肉をしっかりと巻き付ける。すべてを巻いたら、塩コショウを全体にうすすらをふりかけておく。
- ③ フライパンを熱して(油を少々ひき)、熱くなれば巻き終わりを下にして並べる。弱めの中火くらいで、焼き色がついたら少し回転させてまた焼く、ということを繰り返して、4~5分ほど焼いて豚肉に火を通す。
- ④ 肉巻きを斜めに半分に切って器に盛り付け、食べる時に醤油やポン酢をつけるのがおすすめ！醤油の場合は、好みでレモンなどを少ししぼるなどしてみてください。



豚しゃぶ 納豆薬味たれ

材料(2人分)

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 150g
- ・サラダ油 小1
- A 長ねぎ 少々
- 大葉 3枚
- しょうが 少々
- みょうが 1個
- B 納豆
- にんにく 小さじ2
- めんつゆ 大さじ2

作り方

- ① Aを粗みじん切りにしてボウルに入れ、Bと混ぜ合わせる。
- ② 鍋にお湯を沸騰させ、サラダ油を加えて、豚肉の色が変わる程度にゆでて、水気を切る。
- ③ 器に(2)の豚肉をのせ、(1)のタレをかける



アサヒグループ、Eレシビ 他より

いろいろな質問コーナー Mさんからの質問

「目の前にあるのにみつからない」って事ありませんか？なぜ？

確かにあったはずなのに、欲しいときに限ってみつからない。見つからなくて誰かに探してもらおうと、何回も確認したはずの場所から見つかる、なんてことがありますよね！？

《目の前にある探し物が見えない理由》

急いで何かを探しているとき、目の前にあるのに見つからないことがあります。普通に探せばすぐ見つかるはずなのに、なぜこんなことが起きるのか。

人はストレスが掛かると焦ります。焦りによって目に見える視野と思考の視野の両方が狭くなり、ここにあったはずなのに！という一点しか見えなくなります。この反応を「心理的視野狭窄」といいます。すぐ横に探し物があっても、先入観から目に入らないのはこのためです。

《探し物をするとき何を見ているのか》

人間が目の前の景色を見るとき、実際にその瞬間見えているのは20度程度。あとは直前に見た映像や記憶から、脳が補完した映像が映っています。

例えばこの場合



ビンの位置が変わっています。ビンを探すとき、頭の中では左の画像を思い浮かべています。でも実際行ってみると、右の画像の状態です。

《見つからず焦って急激にストレスがかかると・・・》

見えている範囲はこの程度

その結果見える景色はこうなります



これが、目の前の物を見ていないという現象です。周りを探しても見えているのは記憶の景色なので、そこに探し物は見えないのです。

《冷静になるための方法》

タイムアウト法・・・探すのを一旦止めて、水を飲む、目を瞑って10数える、10回呼吸する、などの方法で頭の中をリセットします。

スポーツの試合中にタイム・アウトをとるように、あえて立ち止まって冷静さを回復します。

スローダウン法・・・探すスピードをあえて遅くして、心拍数と呼吸を意識的に下げます。高速で動く車が、周りのものを見落としやすいように、ゆっくり動くことで周りが見えやすくなります。

とにかく冷静になることが大切です。視野が広がり、探し物が見つかりやすくなります。

もぐら、空を飛ぶ より