

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.65

特集：食中毒に気を付けよう
管理栄養士質問箱の
Q&A コーナー



Smile
えがおの保険薬局

細菌性食中毒って？

食中毒を起こすもととなる細菌がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

細菌の種類によって、症状や食べてから発症するまでの時間はさまざまです。細菌の多くは高温多湿な環境で増殖しやすいため、6月～9月頃に多く発生します。

細菌の種類

夏は特に BBQ や焼肉をする機会が増えるので気を付けましょう



・カンピロバクター

牛や豚、鶏の腸内に生息し、少ない菌数で発症します。発生件数が多く、ほとんどが鶏肉の加熱不足が原因です。

【おもな原因食品】鶏肉の生食、鶏肉などから二次感染された食材、井戸水

【潜伏期間】2～7日

【症状】下痢、嘔吐、発熱、腹痛、筋肉痛、寒気など

【対策】加熱殺菌（中心温度75℃で1分以上）

生野菜はよく洗浄する。食肉にふれた手指や調理器具はその都度洗浄・消毒し、食肉とその他の食品との接触を防ぐ。

【気をつける料理】焼肉、鍋物



・サルモネラ菌

人をはじめ、牛や豚、にわとりなどの家畜の腸内、河川・下水など自然界に広く生息している細菌です。

【おもな原因食品】卵、鶏肉（加工品含む）、食肉（加工品含む）

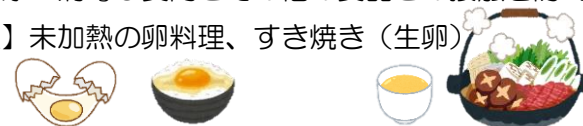
【潜伏期間】5～72時間

【症状】下痢、嘔吐、発熱、腹痛、悪心など

【対策】加熱殺菌（中心温度75℃で1分以上） 食肉などは低温管理する。

卵の割り置きはしない。食肉にふれた手指や調理器具はその都度洗浄・消毒し食肉とその他の食品との接触を防ぐ。

【気をつける料理】未加熱の卵料理、すき焼き（生卵）



・腸管出血性大腸菌

おもに牛の腸内に生息しており、少ない菌数で発症します。

食中毒による死亡事例が最も多く注意が必要です。

【おもな原因食材】食肉製品、食肉などからの二次汚染された食材、井戸水

【潜伏期間】2~5日

【症状】下痢、嘔吐、発熱、血便、腹痛など

【対策】加熱殺菌（中心温度75℃で1分以上）

生野菜はよく洗浄する。食肉にふれた手指や調理器具はその都度洗浄・消毒し、食肉と他の食品との接触を防ぐ。

【気をつける料理】生肉を使った料理



・黄色ブドウ球菌

人や動物の皮膚や鼻孔、のどなどに常在していて健康な人でも持っています。

特に化膿した傷口に多く潜んでいるので気を付けなければなりません。

【潜伏期間】1~5時間

【症状】嘔吐、腹痛、吐き気など

【対策】手に傷がある人や手荒れをしている人は手袋など付けて調理する。

手洗いを徹底する。食品を低温保存する（10℃以下）

【気をつける料理】おにぎり



食中毒予防の三原則

細菌を付けない



持ちこまない



やっつける



管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー



ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事における疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば

質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪

頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q.持病（舌痛症）で亜鉛不足と言われていますが、毎日かけることなく摂取するには何を食べてらいいのでしょうか？

A. 亜鉛はタンパク質を含む肉、魚介類、大豆製品に多く含まれています。

（※亜鉛を多く含む食品は、別紙資料を参考にしてください。）

亜鉛は水溶性のため、調理する際は短時間で加熱や鍋やスープなど汁と一緒に食べられるようにするといいでしょう。

亜鉛の吸収を良くする成分

ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がります。

魚介類や肉類を野菜や柑橘類と組み合わせることで亜鉛を効率よく取り入れられると同時に栄養のバランスも整います。

亜鉛の吸収を妨げる成分

食物繊維や**フィチン酸**（穀物、豆類に多い）、**加工食品に多く含まれる食品添加物**は亜鉛の吸収を妨げます。

また、**アルコール**は亜鉛の排出量を増加させます。

最後に、舌が痛くて食事量が減っているなら

サプリメントで亜鉛を摂る方法でも良いでしょう。

※詳細は別紙参照

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 小木戸