

# メンテック健康通信

## 栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。ようやく過ごしやすい気温となり実りの秋がやってきました。みなさん、体調はお変わりないでしょうか。今回は、これからの時期に増えてくる「**食中毒**」についてご紹介します。

行楽シーズンをむかえ、お弁当を持参してのハイキングや屋外でのバーベキュー、さらに祭礼等の機会も多くなることから、**10 月は最も食中毒が多い月**と言われています。中でも注意したいのが次の 3 つの食中毒です。

### ・細菌による食中毒…

お弁当や肉などに付着していた菌が原因

### ・寄生虫による食中毒…

サンマやサバ、サケなどの魚介類に寄生するアニサキスが原因

### ・自然毒による食中毒…

きのこやフグなどが原因



## <細菌による食中毒を防ぐには>

### ・手洗いの徹底

調理の際、**生野菜を触る前**や**生肉を触った後**など、**工程毎の手洗い**を心がけましょう。また、指に傷があったり、絆創膏をしたりしている状態での調理は食中毒の原因となるため、使い捨てのビニール手袋を着用してください。（お弁当やおにぎりを作る際にも便利なのでおすすめです！）

### ・食材の十分な加熱（特に肉・魚・卵）

ハンバーグや焼き魚などを焼く際、中心温度が 75 度以上（1 分以上）で細菌は概ね死滅しますが、全滅するとは限りません。生焼けはとても危険ですので、**十分な加熱を心がけてください。**

### ・調理器具やまな板の使い分け

**肉用・魚用・野菜用**で使い分けるのがベストです。

また、**食材を流水でよく洗う**ことも大切ですが、生肉だけは水洗いすると付着している細菌が飛び散り、他の食材や調理器具にも付着する可能性があるので、やめましょう。



## <寄生虫による食中毒を防ぐには>

サバ・アジ・サンマ・カツオ・イワシ・サケ・イカなどに寄生するアニサキスが原因の食中毒は、猛烈な腹痛を起こします。アニサキスの幼虫は長さ 2～3cm、幅 1mm くらいで、少し太い白い糸のように見えます。目視で取り除くのは難しいので、**加熱・冷凍で死滅**させてください。

アニサキスは加熱の場合、70℃で瞬時、60℃では 1 分くらい、冷凍の場合は -20℃以下なら 24 時間で死滅するといわれています。家庭用冷蔵庫は -20℃以下に下がらない場合もあるので、48 時間以上の冷凍がおすすめです。



## <自然毒（きのこ）による食中毒を防ぐには>

- ・ 採らない…種類がわからないきのこは採らない
- ・ 食べない…確実に識別できないきのこは食べない
- ・ 売らない…確実に識別できないきのこは売らない
- ・ 人にあげない…確実に識別できないきのこは人にあげない



家庭の食事で、食用きのここと外見が似ている野生の毒きのこを間違えて食べてしまうケースがありますが、**誤食は命にかかわります**。キノコ狩りなどに行く際は十分に注意してください。



## ☆お弁当を作るうえで注意すべきこと☆

- ・ **十分に手洗い**をしたうえで、**素手で食材に触らない**ようにしましょう。これで細菌が食材につくことを防ぎます。
- ・ **詰める食材はつくり立てのもの**、もし、**つくりおきを詰める場合は再加熱**してから詰めてください。お弁当用の冷凍食品もおすすめです。
- ・ **持ち運ぶ際の温度は低い**か**高い**かどちらかに**寄せる**ようにし、保冷剤などで温度が低い状態を保つか、スープジャーのように保温性の高い容器に入れておけば、細菌の増殖を防げます。
- ・ また、「梅干をお弁当に入れると食中毒防止になる」という話を耳にしますが、**ご飯の上に梅干を一つ乗せた程度ではご飯全体の防腐効果はありません**。梅干が長期保存できる食品であることから来ている誤解のようです。

第 6 回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」はいかがでしたでしょうか、、、  
 次回は 11 月にお届けする予定です。栄養や食生活に関して取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせください！

