

# 家でできる 食中毒予防

栄養科 管理栄養士 福島亜弥子

今年も食中毒の心配な時期になってきました。暑い季節は細菌の増殖に適しているため、短時間で細菌が食中毒を引き起こす菌数まで増殖します。以下にあげたような衛生管理のポイントをしっかりと覚えて家族の健康を守りましょう!!

## ★★食中毒予防の三原則★★ 「菌を付けない・増やさない・殺す」

- ①菌を付けない
- 予防の第一歩は、食品に食中毒菌が付かないようにすることです。菌を外から持ち込まない、他の食品への二次汚染を防ぐなど注意が必要です。
  - 製造日や消費期限を確認し新鮮な食材を選ぶ
  - ドリップ漏れしそうな生鮮食品は個別にビニール袋で包む(他の食品への汚染を防ぐ)
  - 帰宅後や調理前はしっかり手を洗う
  - 調理器具の洗浄、消毒はマメに行う  
(まな板やふきんなどが汚いと、調理するだけで食品を汚染してしまいます)
- ②菌を増やさない
- たとえ食品に食中毒菌が付着したとしても、ある一定量まで菌数が増殖しなければ食中毒は発症しません。一

般的な細菌が最も元気に活動するのは20℃～50℃です。4時間程度で食中毒の発症を引き起こす菌数まで増殖すると言われています。水分、栄養、適度な温度など、菌が増殖するために好ましい条件を与えないことが大切です。

- ・買った物の後は寄り道をせず、できるだけ早く家に帰る
- ・食品は、買い物帰りの車中では直射日光があたらず熱くなりにくい場所に置く(店頭で保冷用の氷をもらう、保冷袋を利用するなど工夫する)
- ・台所は清潔に保つ(細菌の栄養となるものを残さない)
- ・すぐ使わないものは冷蔵庫、冷凍庫で保管する
- ・作った料理はなるべく早く食べる

※冷蔵庫、冷凍庫は細菌の増殖を抑えることはできますが、菌が死滅するわけではありません。菌がおとなしくなっている状態なので、常温に戻せば再び活動を始めます。中には冷蔵庫でも緩やかに増殖する菌もいるので、過信は禁物です。できるだけ食材が新鮮なうちに料理に使用する方がよいでしょう。

③菌を殺す

ほとんどの食中毒菌は熱に弱い性質を持っており、食品の中心温度が75℃で1分以上加熱すればほとんどの菌は死滅します。食品に菌が付いて増殖を始めたとしても、早いうちならばしっかりと加熱して殺菌すれば大丈夫なのです。電子レンジも上手に利用しましょう。

※ただし増殖すると熱に強い毒素を産生する菌もあるので注意が必要です。

ほんの少しの工夫と心がけで、食中毒は予防できます。新鮮でおいしい料理をたくさん食べて、元気に夏を乗り切りましょう!!

# 栄養科通信

## 梅雨の語源知っていますか?

今年も梅雨がやってきました。さて、皆さんは梅雨の語源を知っていますか?この時期は湿度が高く黴(カビ)が生えやすいことから「黴雨(ばいう)」と呼ばれ、これが同じ音の「梅雨」に転じたという説や「毎」日のように雨が降るから「梅」という字が当てられたという説などが言われています。

その語源にもなった「梅」。そのすばさはクエン酸と言われ、酢や柑橘類に含まれる酸味成分です。私たちの体は食べ物からエネルギーを生み出すと同時に燃えカスが残り、これが疲労の原因となるのですが、クエン酸はこの燃えカスを分解し新たなエネルギーに変えてくれる役割があり、これが一般に言われる疲労回復効果です。また、抗菌作用もあるので食中毒が出てくるこの時期、お弁当には大活躍してくれそうですね。雨が続いて気分が沈みがちなこの時期、その名前の通り「梅」を使った料理でさっぱりと乗り切ってみませんか?

ただし、梅1つに塩分は2g程度含まれますので、くれぐれも食べすぎには注意しましょう!

## キャベツの梅おがが和え レシピ(1人分)

**材料**

- キャベツ.....100g
- 和え衣 梅干.....1/2個
- 醤油.....小さじ1/4
- みりん.....小さじ1/2
- 削り節.....適量

**<作り方>**

- ①キャベツは熱湯でさっとゆで、荒熱をとる。(加熱はラップに包み電子レンジでも可)
- ②梅干は種を除いて包丁で細かくたたき、調味料と削り節と混ぜ合わせ和え衣を作る。
- ③キャベツは2cm幅の食べやすい大きさに切り、②を加えて混ぜる。キャベツだけでなく、絹さやなど他の野菜を使って色々アレンジしてくださいね。 管理栄養士 荒木 里衣子

# 聖隷

## さくら通信

Seirei Sakura Tsushin  
Jun.10.2006  
発行者/南 昌平

6月号

vol.23



5月13日(土)「ふれあい看護体験」を行いました。

- ★ロビーコンサートのお知らせ/「看護のある風景」写真コンクール入賞!!
- ★ご案内/腎臓病教室、糖尿病教室、人間ドック
- ★家庭でできる食中毒予防
- ★各科外来担当および診療内容
- ★ウォーキングを始めてみませんか?
- ★栄養科通信「梅雨の語源知っていますか?」

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
聖隷佐倉市民病院

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

## ロビーコンサートのお知らせ

下記の日程にて中村れい子さん(サクソ)・河野有香さん(ピアノ)によるロビーコンサート(こころのふるさとを訪ねてvol.1)を開催いたします。ぜひご鑑賞ください。

- 日時:6月24日(土)14時~15時
- 場所:1階ロビー 入場無料

## 「看護のある風景」写真コンクール入賞!!

先日、日本看護協会・朝日新聞社主催で行われた写真コンクール「看護のある風景」で、当院の職員がgooヘルスケア賞に入選しました。今後も、職員一同患者さまの立場に立った看護を心がけてまいります。



**【作者コメント】**  
小さな体から温もりと力強さを感じ、私の心は愛しい気持ちでいっぱいになりました。生まれてきてくれたことを心から感謝しながら、ただただこの子の幸せを願ったかけがえのない瞬間です。

「生まれてきてくれて、ありがとう」  
掲載URL <http://health.goo.ne.jp/kango/>

## ご意見・ご感想お待ちしております!!

掲載内容のご意見・ご感想、また、掲載してほしい内容がございましたら、下記までご連絡ください。  
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2  
聖隷佐倉市民病院 さくら通信編集係  
☎043-486-1151

## 各科外来担当および診療内容

●各科の担当は医師などの都合により変更させていただきます。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。  
●月に1度、保険証の提示をお願いいたします。  
●受付時間 8:00~11:00  
(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)

- 診療に関するお問い合わせ〈直通〉043-486-8111
- 予約受付・変更.....〈直通〉043-486-1155  
8:30~17:00
- 夜間受付.....〈直通〉043-486-1151
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	櫻庭 宮下 (第2・3)	齋藤	櫻田 関谷雄	今澤 櫻田	上田 岩田 藤井	交替制

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木 秋原	藤井	一 紹介患者様 の対応	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	藤井	佐藤	佐藤 藤井	関谷武	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	佐々木	—	佐々木 小出	佐々木	藤原	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	山本	石尾 横山	鳴海	横山	横山	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【午後】	—	—	—	中村	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	白井	赤荻	—	—	早川	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	佐竹	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 【午後】	笠原	—	—	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制 【午後】	関谷雄	—	田口	—	関谷雄	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	森	川村	川村	森	川村	交替制

外科	月	火	水	木	金	土
初診	田代	有田	小池	篠崎	井坂	交替制

再診	月	火	水	木	金	土
	有田 小池 柏原	篠崎	井坂	有田 柏原	中村	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	木下	—	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診	—	田代	—	—	田代	—

大腸肛門病 【午後】	月	火	水	木	金	土
初診	井坂	—	—	—	—	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	深井	眞崎	眞崎	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外来	小谷	根本	茂手木	岸田	永原	交替制

再診	月	火	水	木	金	土
	茂手木	永原 岸田	根本	永原 茂手木	根本 小谷	—

側弯症 【午後】	月	火	水	木	金	土
	—	—	南 小谷	—	—	—

透析脊椎 完全予約制 【午後】	月	火	水	木	金	土
	—	根本	—	—	—	—

骨粗鬆症 第2・第4火曜 【午後】	月	火	水	木	金	土
	—	吉村	—	—	—	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	角南	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	大西	神谷	大西	交替制	大西	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡辺	渡辺 受付 10:30まで	渡辺	村本	渡辺 小片	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 【午後】	—	山本	—	—	久満	—

## ウォーキングを 始めてみませんか? Part3

ご自分に合った  
ウォーキングマップの作り方

今回は「ウォーキングのイメージトレーニング」について紹介させていただきました。今回は「ウォーキングマップの作り方」についてご紹介します。

自宅の近くで無理なく歩行数を増やすには、「ウォーキングマップ」があると便利です。

①縮尺 1/10,000の地図を準備しましょう。(なければ手書きで簡単な地図を書いてみましょう)

②自宅を中心に、東西南北に5cm(実距離500m)の地点を地図上に印(☆)をつけ、周辺の道路や川を確認しましょう。

③実際に歩いてみましょう。

④あとはご自分のペースで歩行ルートを変えてみましょう。

たとえば 月~水...自宅⇒北⇒東⇒自宅

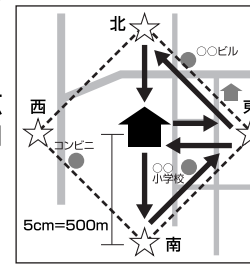
木~日...自宅⇒南⇒東⇒自宅

(約18~20分。歩数にして約2,000歩です。)

毎日行うことがベストですが、週に2~3回でも効果は持続します。急激に歩数を増やすと故障の原因になります。

体と相談して徐々に歩数を増やしていきましょう。

※会社を中心にしたウォーキングマップを作るのも良い方法です。



Seirei Sakura Tsushin Jun.10.2006 vol.23

## ご案内

### 腎臓病教室

- 日時:毎週木曜日 15:00~16:00
- 場所:6階ホール
- 内容:腎臓病に関する合併症の予防についてや利用可能な福祉サービスについて、専門スタッフが毎週交代で講義をします。管理栄養士が行う栄養療法では、低たんぱく米を使った握り寿司の実習をします。

### 糖尿病教室

- 日時:毎週火・金曜日 15:00~16:00  
または 13:30~14:30
- 場所:6階ホール
- 内容:糖尿病に関する基本的な知識から、食事療法・運動療法・日常生活での注意事項など、各回ごとに様々な専門スタッフが講義を担当します。

◎各教室お問合せ先 ☎043-486-1151(代表)  
◆事前申込みは不要です。どなたでも参加可能です。

### 人間ドック

健診専用フロアにて1日人間ドック、各種オプション検査、施設内健康診断を受診していただけます。  
人間ドックの受診から、あなたの健康づくりがスタートします!!  
皆さまのご利用をお待ちしております。  
聖隷佐倉市民病院 健診センター  
◎お申し込み・お問合せ(直通) ☎043-486-0006