



食中毒予防について

春は行楽シーズンであり、野外で食事をする機会が増える方も多いのではないのでしょうか。

暖かくなってくると、気温・湿度の上昇により菌が繁殖しやすくなり、食中毒を引き起こしやすくなります。食中毒について正しく理解し、予防しましょう！

食中毒とは？

食中毒を起こす元となる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐気などの症状が出る病気のことです。



食中毒を予防するには？

食中毒を予防するために知っておきたい6つのポイントを紹介しましょう。予防を徹底して細菌やウイルスから身体を守りましょう！

①食品の購入

- ✓消費期限など表示をチェック
- ✓肉・魚は分けて包む（氷などと一緒にするとなお良い）
- ✓寄り道せずに戻りすぐ帰る



②家庭での保存

- ✓帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- ✓冷蔵庫パンパンに入れるのはNG（7割程度が目安）
- ✓肉・魚は汁がもれないように包んで保存

③下準備

- ✓タオルやふきんは清潔なものに交換
- ✓冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ✓こまめに手を洗う
- ✓包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- ✓野菜もよく洗う

④調理

- ✓台所は清潔に
- ✓作業前に手を洗う
- ✓加熱は十分に行う（中心部温度75℃で1分以上が目安）
- ✓電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする



⑤食事

- ✓ 食事の前に手を洗う
- ✓ 盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ✓ 長時間室温に放置しない



⑥残った食品

- ✓ 常温のまま放置せず、すぐに冷蔵庫に入れて保管する
- ✓ 小分けにする際など、食品を触る前に手を洗う
- ✓ 清潔な器具、容器で保存する
- ✓ 温めなおす際は十分に加熱する（75℃以上が目安）

食中毒を起こす主な細菌やウイルス

身の周りには食中毒を引き起こす細菌やウイルスがたくさん潜んでいます。ここでは代表的な菌の一部を紹介します。それぞれの特徴を理解し、正しく食中毒を予防しましょう！

サルモネラ菌

- 鶏や犬、猫など様々な動物の体内に生息しており、主に下痢症状が起こる。
- 中心部温度75℃、1分以上の加熱で死滅する。
- 豚肉や鶏肉の生食は控える。



カンピロバクター

- 鶏や牛などの体内に生息しており、下痢、腹痛、嘔吐、頭痛等の症状が起こる。
- 中心部温度75℃、1分以上の加熱で死滅する。
- 鶏肉や牛肉の生食は控える。

黄色ブドウ球菌

- 主に人の皮膚、傷口などに存在する。菌が作る毒素は熱に強く、加熱しても防ぐことが出来ない。吐き気、嘔吐、腹痛などが起こる。
- 調理前に手指の洗浄・消毒を十分に行うことが大切。また切り傷や化膿創のある人は、食品に直接接触れないようにする。

ノロウイルス

- ノロウイルスに汚染された水や食品の摂取により感染する。特にカキを含む二枚貝に注意。吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等が起こる。
- 中心部温度85～90℃、90秒間の加熱で感染力を失う。




春の食材

暖かくなってきて、春の食材が美味しい季節になってきました。春の食材にもカリウムが多いなど、食べすぎに注意の必要なものがあります。各食材の栄養量を確認し、安全に食事を楽しみましょう。

食材 (野菜類)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
キャベツ	21	200 (92)	27 (20)
たけのこ	27	520 (470)	60 (38)
たけのこ (水煮)	22	77	38
玉ねぎ	33	150 (88)	31 (20)
アスパラガス	21	270 (260)	60 (61)
さやえんどう	38	200 (160)	63 (61)
ごぼう	58	320 (210)	62 (46)
ぜんまい	27	340 (38)	37 (20)
そら豆	102	440 (390)	220
グリーンピース	76	340 (340)	120 (80)

食材 (果実類)	エネルギー (kcal)	カリウム (mg)	リン (mg)
いちご	31	170	31
はっさく	47	180	17
さくらんぼ	64	210	17



たけのこは、水煮を使用することでカリウムを大幅にカットできます！

100gあたり
() 内は茹でた場合の数値

もやしと豆苗のナムル



【材料 1人分】

豆苗・・・・・・・・・・20g
緑豆もやし・・・・・・・・60g
(A)ごま油・・・・・・・・大さじ1/4
(A)薄口しょうゆ・・・・小さじ1/2
(A)白いりごま・・・・小さじ1/2
(A)すりおろしニンニク・・・・少々
(A)塩・・・・・・・・・・少々

作り方

- ①沸騰したお湯にもやしを入れ1分30秒ほど茹でたら、豆苗を入れさらに1分茹でる。
- ②①をザルにあげて軽く水にさらし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ③ボウルに(A)を入れよく混ぜ合わせ、②を入れて和える。
- ④器に盛りつけて完成。

【1人分】
エネルギー 51kcal
たんぱく質 2g
カリウム 48mg
リン 33mg
塩分 0.7g
食物繊維 1.7g

豆苗

ビタミンが豊富に含まれる豆苗は1年中出回っていますが、3～5月が旬だと言われています。茹でこぼしを行うことでカリウムを約50%カットすることができるため、使用する際は必ず茹でこぼしをしましょう！



野菜の茹でこぼし効果（カリウム）

葉茎菜類・・・・46%カット
根菜類・・・・20%カット
山菜類・・・・72%カット

茹でこぼしを行っても、カリウムが落ちにくいものもあるので注意しましょう。