

教えてドクター!

夏の食中毒予防



気温が高くなる夏にかけて、細菌が原因の食中毒が多くなります。食中毒は口から有毒なものなどを摂取して起こる「下痢・嘔吐・腹痛・発熱など」の症状を指します。細菌性の食中毒を防ぐためには、【細菌をいかに退治するか】が重要なポイントです。

よく洗う <細菌をつけない>

- 手には目に見えない細菌がついています。調理前はもちろん、生肉や魚、卵を取り扱う前後など、調理中にもこまめに手を洗いましょう。
- 調理器具から細菌が付着する可能性もあります。調理中は使用する度に洗い、調理後は熱湯や台所用除菌剤で除菌しましょう。
- 生のまま食べる野菜や果物などの調理を先に行いましょう。調理器具からの二次感染を抑えることができます。



低温で保存する <細菌を増やさない>

- 細菌の多くは10℃以下（冷蔵庫）で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下（冷凍庫）では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温での保存が重要です。
- 買い物をする時は、冷蔵・冷凍が必要な食品は最後に購入し、帰宅後は速やかに冷蔵庫・冷凍庫に保管しましょう。ただし低温で細菌が死滅するわけではありません。加熱調理は必ず行いましょう。



早めに医師の診断を!

食中毒の場合、下痢止めや解熱剤を服用すると、食中毒の原因菌を体内にとどめてしまい、症状を悪化させる危険があります。自己判断で薬を服用せず、激しい下痢、嘔吐、発熱などの症状または複数の症状を伴うときは、必ず医師の診察を受けましょう。また、激しい下痢や嘔吐であっても、水分をこまめに補給して、脱水を防ぐことも重要です。



よく加熱する <細菌をやっつける>

- ほとんどの細菌は十分な加熱で死滅します。目安は、「中心部の温度が75℃で1分以上」です。
- 食材が大きいと火が通りにくいため、小さく切って調理するようにしましょう。
- 骨付き肉を調理する場合は、骨の周りが加熱されにくいので、骨にそって切れ目を入れて火を通りやすくします。
- 電子レンジで調理する場合は、途中で何度かかき混ぜ、加熱ムラを防ぎましょう。



Q & A

■ 中が焼けていないステーキやローストビーフは、食べても大丈夫ですか？

牛肉の場合、表面にしか細菌がついていないので、ステーキやローストビーフとして食べることができます。しかし側面を含め、すべての表面が十分に加熱（表面から深さ1cm以上を60℃で2分以上）されていることが必要です。

＜注意!＞高齢者や子供、妊婦など抵抗力の弱い人は、重症化や胎児への影響が心配されるため食べないようにしましょう。

■ ハンバーグは生焼けでも大丈夫ですか？

ミンチや加工肉は、肉の中まで細菌が入ってしまうため、ハンバーグなどは、中心部までしっかり加熱しましょう。竹串をさしてみ、出て来る肉汁が透明になったら、中まで火が通ったサインです。



Team DIET

監修: チームダイエット

“Team DIET”は金沢大学附属病院の内科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、臨床検査技師、事務職員等が集まって結成されたNPO法人です。すべての人のバランス生活をサポートするために活動を行っています。

Present & Enquete



越前和紙で作られたうちわです。
※色・柄は事務局で選定させていただきます。

ゆかたうちわと手ぬぐいタオルを セットで20名様にプレゼントします。

応募方法

ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、アンケートのお答え、本誌を読んだ感想をご記入いただき、下記宛先までお送りください。



〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株) 地域広報部 プレゼント係

平成26年8月11日(月) 必着

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※お客さまからお預かりした個人情報はお品発送のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。

アンケート

本誌で関心を持たれた記事はどれですか？

- Ⓐ 北陸風土彩々
- Ⓑ エネルギー・ゼミ
- Ⓒ 我が家のごちそうレシピ
- Ⓓ ニュース&トピックス
- Ⓔ インフォメーション
- Ⓕ ライフ&カルチャー