

栄養科だより

2020年
6月1日
第340号
至誠堂
総合病院
栄養科

細菌が原因となる食中毒は夏場(6月～8月)に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。食中毒を

入梅の候

早いもので衣替えの6月を迎えました。さわやかな夏服へ着替えることで、梅雨へむかうはじめとした気分を吹き飛ばしたいものです。

また、6月は蒸し暑くうっとうしい日や、梅雨寒の日など気温が変わりやすい月でもあります。体調管理には気をつけましょう。

■食中毒について

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。

■食中毒の原因は？

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることににより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

引き起こす細菌の多くは、室温(約20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。例えば、0157やO111などの場合は、7～8℃ぐらいから増殖し始め、35～40℃で最も増殖が活発になります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えますので注意が必要です。

■食中毒予防

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「死滅させる」という3つのことが原則となります。



また、ウイルスの場合は、食品中では増えないので、「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を引き起こしてしまいます。ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことが極めて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。すなわち、ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「死滅させる」という4つのことが重要となります。

さくらんぼと白ワインのゼリー

材料(4人分)

- 白ワイン…300ml 水…200ml
- 砂糖…70g 粉ゼラチン…5g
- 水(ゼラチン用)…大さじ3 さくらんぼ…40粒

さわやかな初夏に
ぴったりのゼリー

作り方

- ①さくらんぼの軸と種を取る。
- ②ゼラチンを水にふやかす。
- ③白ワイン、水、砂糖を合わせて鍋に入れ、中火で溶かす。
- ④火からおろしゼラチンを入れ、余熱で溶けるまでゆっくり混ぜる。
- ⑤④を別の容器に移し、水をはったボールにつけ粗熱をとる。
- ⑥タッパーなどにゼリー液、さくらんぼを入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦固まったら、ゼリーを軽くクラッシュしてさくらんぼと一緒に器に盛る。ミントなどがあれば一緒に添え、出来上がり。

さくらんぼのクラフティ

材料(4人分)

- さくらんぼ…300g レモン汁…大さじ2 牛乳…200ml
- 粉砂糖…適量(さくらんぼ用と仕上げ用)
- 小麦粉…大さじ3 卵…2個 グラニュー糖…大さじ3
- バニラエッセンス…4滴ほど バター…少量

作り方

- ①さくらんぼは洗ってから半分に切り種を取る。皿に移しレモン汁と粉砂糖をふりかけ1時間程置いておく。
- ②耐熱容器にバターを塗り、オーブンを190℃に予熱する。
- ③大きめのボールに小麦粉とグラニュー糖を入れ混ぜる。牛乳を回し入れながら混ぜる。卵とバニラエッセンスを加え、滑らかになるまで泡立て器で混ぜる。
- ④耐熱容器に①と③を入れ、45分程焼く。
- ⑤温かいままでも冷やして粉砂糖をかけてもおいしいです。