

あざみ通信

〒393-0047
 諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6
 TEL.0266(28)0505
 FAX.0266(28)0550
 URL. <http://www.azami-clinic.jp>

- ▶特集 夏は食中毒に注意！
- ▶スタッフコラム 鶏肉のレモンペッパー
- ▶胃と腸の話 海外旅行での胃腸炎
- ▶食べ物よもやま話 小松菜

初夏の風物詩でもある“鮎”はきれいな水を好むことから“清流の女王”とも呼ばれています。鮎は古事記にも登場するほど日本人にはゆかりのある魚ですが、近年河川環境の変化などから天然の鮎は減少傾向です。鮎漁が解禁になるの例年6～8月、旬の魚を楽しみましょう。



今年の夏は食中毒に注意！

初夏の陽射しのまぶしい季節になりました。気温や湿度が高くなる6～8月は、細菌が繁殖しやすく1年で一番食中毒の多い季節です。食中毒は新型コロナウイルスの緊急事態宣言が発令された2020年以降減少傾向にありました。これはコロナ禍で衛生意識が高まり手洗いや消毒を行う人が多くなったことや、外食の機会が減ったことが原因と考えられています。ところが緊急事態宣言の緩和とともに外出機会が増え、コロナ禍ほど手洗いや消毒をしなくなった昨年以降、食中毒の発生数は増加傾向です。

冬はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が多いのに対し、細菌が繁殖しやすい夏は細菌性の食中毒が多くみられます。食中毒の主な症状は下痢・嘔気・嘔吐・発熱などで多くは自然軽快します。しかし体力や抵抗力のない乳幼児や高齢者は重症化する場合もあるので注意が必要です。主な細菌性の食中毒には以下のようなものがあります。



【主な細菌性食中毒の原因と潜伏期間(症状が現れるまでの期間)】

食中毒種類	主な原因食品	潜伏期間
カンピロバクター	肉類(特に鶏肉)飲料水など	2-7日
サルモネラ	食肉(特に鶏肉)鶏卵など	6～72時間
ブドウ球菌	おにぎり・サンドイッチなど	1～6時間
腸炎ビブリオ	魚介類(特に生食)など	10～24時間

20～40度は危険温度帯！

細菌の増殖は人間の体温に近い36度前後で最も活発になり、20～40度は食中毒の危険温度帯です！煮物や汁物を作った際、冷めるまでと鍋を長時間放置してしまう場合がありますが夏は大変危険です。特に非加熱の練り物・加熱不十分な卵料理、水分の多い煮物、でんぷんを多く含むイモやカボチャ類は細菌が繁殖しやすいといわれているので作り置きをする際は気をつけましょう。温かいままの食材を冷蔵庫へ入れると庫内の温度が上がり他の食材に悪影響を及ぼすので、保冷材や氷で温度を下げて早めに冷蔵庫へ入れることが大切です。

また「とりえず冷蔵庫に入れておけば安心」と思われている方もいますが、冷蔵庫に入れると菌の増殖が止まるわけではありません。生ハムやナチュラルチーズ、スモークサーモンに付着するリステリア菌は4度以下の低温や12%以下の食塩濃度下でも増殖する特徴があります。欧米ではリステリア菌による集団食中毒も発生しているため、冷蔵庫を過信せず食材は早めに食べきるようにしましょう。



夏の食中毒対策

食中毒予防の三原則は菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」ことです。この3つを守り安全に楽しく食事をしましょう。

①付けない

手・食材・器具をよく洗い、菌を付けないようにしましょう。

②増やさない

食材の温度を管理して菌を増やさないようにしましょう。冷蔵庫は詰め込みすぎに注意！7割以下が目安です。

③やっつける

十分な加熱や消毒により菌を殺しましょう。中心部が75度以上になるよう加熱し、使用器具は薬剤や熱湯で適宜消毒することが大切です。

○バーベキューは新鮮素材を時短調理で！

夏はキャンプやバーベキューなど野外で食事を楽しむ方も多いと思いますが、外気温30～35度は細菌が一番増殖しやすい温度です。時間と手間のかかる料理は増殖のリスクが高まるので、現地で新鮮な食材を調達し短時間で調理できるようにしましょう。

また細菌を殺すため火を通して、加熱後汚れた素手や調理器具で触ってはもともともありません。加熱した食材はすぐに食べ、温めなおす場合はしっかり中まで火を通すことが大切です。



高齢者は特に気をつけて

高齢者は下痢と嘔吐が続くと脱水になりやすく、食事がとれないと衰弱が進み身体機能が低下する場合がありますので気をつけましょう。

食中毒予防には食材の管理や手洗などの衛生管理が重要ですが、年齢とともに機能が低下し上手に予防行動がとれない場合があります。視力や臭覚の低下から、食材が傷んでいても気がつかなくなったり、“もったいない”という思いから食べ残しなどを捨てられないこともあります。食の細かい方が食べ残しを冷蔵庫に入れて数回にわけて食べる場合がありますが、これは雑菌が増殖しやすく大変危険です。

高齢者は抵抗力が弱く、持病のある方もいることから食中毒になりやすく、症状も重くなる場合がありますので、身近な人が冷蔵庫の中を確認するなどの手助けが大切です。またぐったりしている、水分がとれないなどの場合は早めに医療機関を受診するようにしましょう。



胃と腸の話

海外旅行での胃腸炎（食事に注意）

海外旅行での一番の楽しみは、なんといっても食事でしょう。しかし海外旅行者がかかる病気で一番多いのが下痢で“旅行者下痢症”とも言われます。海外旅行での極度の緊張や、食事が主な原因です。

まず気を付けなくてはいけないのが水です。水道水は基本的に飲めないものと考えておいてください。現地の人々が飲んでいても飲まない方がいいでしょう。必ずきちんとしたメーカーのペットボトルの水を飲むようにしましょう。また、水と同様、氷も基本的にダメです。

食べ物もあまり過度に気を付ける必要はありませんが、基本的には火のしっかり通ったものにしましょう。生ものや調理の不完全と思われるものは基本的には口にしない方がいいです。日本人は

お刺身があるとうれしいですが、きちんと調理されたものか確認が大切です。現地の人々が食べるようななかなかわからない動物や昆虫（いわゆるゲテモノ）は避けるべきです。

野菜や果物もしっかり洗って、きれいな包丁できちんと処理しているかどうかの確認ができたものを摂取しましょう。不安があるときには皮のついたものを自分で剥いて食べるのもいいです。

多少の便が柔らかくなった程度であれば、水分補給し、食事をしばらく控えて様子を見ていいですが、発熱や、強い痛み、嘔吐、下血などがあれば、危険な食中毒なども考慮し、直ちに帰国するか、それができないうときには信頼のおける現地の医療機関を受診しましょう。



待合室に展示する作品募集中

待合室に手芸品や絵画など趣味の作品を展示して下さる方を募集しています。

期間は二ヶ月で個人でもグループでもかまいません。

希望される方はお気軽にお声がけ下さい。



スタッフコラム 鶏胸肉のレモンペッパー

【材料(3~4人前)】

鶏胸肉	1枚
塩こしょう	適量
片栗粉	大さじ3
A・んにくチューブ	3cm
レモン果汁	大さじ1
鶏がらスープ	小さじ2
ごま油	小さじ2/1
塩こしょう・黒こしょう・スライスレモン	適量

【作り方】

- ①鶏胸肉は5mm位のそぎ切りにし、両面に塩こしょうをふり片栗粉をまぶす。
- ②沸かしたお湯に①を入れて中火で2分半茹でザルにあける。Aをすべてボウルに合わせてよく混ぜる ②を加えて和え、器に盛りスライスしたレモンを飾る。

食べものよもやま話

6月 小松菜

認知症のこと

一人で悩まないで！

“家族のつどい”

6月5日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



野菜価格の高値が続いており、我が家は比較的安価で安定した価格の小松菜を購入する機会が増えました。

去る5月27日は小松菜の日。5(こ)2(まつ)7(な)の語呂合わせから、小松菜をより多くの人に食べてもらうことを目的に大阪の小松菜を栽培する会社が制定した日です。

一年中店頭に並んでいる小松菜ですが、旬は冬。冬の小松菜は寒さに耐える為、葉に含まれるでんぷんが糖に変わっているので甘味が増えています。小松菜は適応力が高いことや品種改良が進んだことから寒さが厳しい季節以外は一年中家庭菜園でも栽培収穫できます。栽培条件が良いと種まきから1ヶ月程度で収穫でき、年に何回も収穫できる効率の良さもあり、価格も安定していると思われます。

小松菜という名は小松川という地名に由来しています。東京都江戸川区小松川付近に鷹狩りに来た徳

川吉宗が近くの神社で休憩を取りました。その時神主が付近で栽培された青菜を入れた汁物を出したところ、吉宗はその青菜を気に入り「小松菜」と命名したという説もあります。小松菜の仲間にはいろいろな呼び名があり、地域に根付いた呼び名があったり、収穫される季節により冬は冬菜・雪菜、初春はウグイス菜と呼んだりします。

栄養面ではβ-カロテン、カルシウム、鉄等が豊富な緑黄色野菜です。同様に栄養価が高いと言われるほうれん草よりアクがなくどんな料理にも合います。

使い易い長さに切って冷凍保存しておくとし、凍ったまま調理すると良いです。

管理栄養士

