



—梅雨時から夏場の食中毒予防—

0-111 腸管出血性大腸菌については、ニュースで話題となりご存知の方も多いかと思います。この時期の食中毒についてまとめました。

① お肉の生食（なましょく）について

☆一般に、市販されている肉の大部分は加熱調理用

生食用食肉として提供できるのは、厚生労働省通知に示された指導基準に基づき処理された牛と馬の肉・レバーのみ。



☆「新鮮だから生でも安全」は間違い

とりわさ・レバ刺し・ユッケなどの生肉料理や、焼肉などで加熱不足の肉を食べたことによる食中毒には、主にカンピロバクターという菌や腸管出血性大腸菌（0-111・156 など）が関与している。これらは少量でも食中毒を起こす。鮮度がいい場合でも、通常動物の腸管内のみに生息する菌が食肉内に繁殖している場合がある。

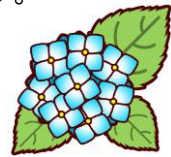
☆とくに子供やお年寄りが生肉を食べると危険！！

とりわけ抵抗力の弱い子供・お年寄りでは、症状が重症化しやすく後遺症が出ることもある。特に腸管出血性大腸菌による食中毒では死に至る場合もあり。

☆調理中の注意点

<焼肉など>

- ・ 中の色が完全に変わるまで加熱する。
- ・ 肉を焼くときは専用の箸やトングを使い、自分の箸で肉に触れない。
- ・ 生肉に触れた付け合せの野菜なども十分加熱する。（肉の調味液にも細菌が含まれるため）
- ・ 生肉の調理に使った包丁やまな板・容器は、他の調理用のものと分ける。



☆問題になることの多い食中毒菌の特徴

原因菌	カンピロバクター	腸管出血性大腸菌 (0-111・157・26)
生息場所	鳥や牛などの動物の腸管内	牛などの動物の腸管内
発症するまでの期間	2-7日	1-14日
症状	下痢・腹痛・発熱	激しい腹痛・下痢(血便含む)
重症化した場合	ギラン・バレー症候群 手足のまひ・呼吸障害	溶血性尿毒症症候群(HUS) 腎機能障害・意識障害

② 普段からこころがけよう！おなかの話

腸内には、約100種類・100兆個もの腸内細菌が棲んでおり、各種ビタミン類の合成・腸内の有毒物質を分解・有害な菌の増殖を抑える（免疫能）をあげる・腸の働きを整える、などの働きをしている。日頃から便秘にならないよう腸内環境を整えることで、食中毒になりにくい・かかっても軽く済むなどが期待できる。

## ☆ 腸内環境を整えるポイント

- ・ 冷たいものをとりすぎない・・・

体温を下げると、腸の運動が鈍くなる。腸内細菌の働き（発酵）が悪くなる。

- ・ 発酵食品を日常的に食べる・・・ヨーグルト・味噌・しょうゆ・納豆・漬物など
- ・ 野菜・海藻類を意識して食べる



## ③ 日本食の智慧・・・防腐・静菌効果（菌の増殖を抑える）のあるもの

### ・ 梅干しと酢

お弁当のご飯には梅干しをのせるか、お米に酢を加えて（米2合に対し酢大さじ1弱）炊くことで傷みにくくなる。炒め物・あえもの・おひたしなどに酢や梅干しを少し加えると、防腐・静菌効果が期待できる。冷蔵庫内などの掃除に、酢を活用することもよい。

また、さわやかな酸味・風味が食欲をアップさせ、豊富に含まれるクエン酸が疲労回復を助ける、など効果あり。

### ・ わさび、生姜（ガリ）、大葉



昔から寿司につきものの、これらには抗菌効果があり、食中毒予防しながらおいしく食べる工夫がされている。（寿司の酢飯・濃い緑茶にも抗菌効果あり）

### ・ お茶（緑茶・紅茶・ウーロン茶）

お茶類に含まれるカテキンには抗菌効果がある。日頃からお茶類をとることはよい。

## ④ 夏場のお弁当作りのコツ

- ・ お弁当に入れる食品をしっかり加熱&しっかり冷ます
- ・ おかずの汁気をしっかりきる。
- ・ 保冷剤・クーラーパックなどを活用して涼しいところに保管する。



## ⑤ 食あたりかな??と思ったら

下痢や嘔吐は、原因となっている菌や食べ物を体外に出そうとする自然な働きなので、基本的には無理に止めないほうがよい。

- ・ 脱水症状をさけるため、温かい水分を十分とる。（ポカリスエット・OS-1をお湯で割る、生姜・蜂蜜入りの紅茶など）
- ・ 下痢に効果のある食べ物  
生姜のすりおろし・りんごすりおろし・はちみつ・梅干しなど  
（腸内環境を整えたり、原因菌の増殖を抑える効果がある）
- ・ 市販薬を使用。・・・服用が不安な場合は薬剤師に相談を
- ・ 血便が出る・ひどい腹痛・症状が続く・・・

などの場合は、医療機関を受診

参考：厚生労働省-家庭でできる食中毒予防

東京都福祉保険局-生肉の取り扱い

石井食品-日本ならではの食の智慧

(株) 明治-光岡知足・ヨーグルトフォーラム 他



薬剤師 徳武さおり 吉田宗生