

# いただきます!

RI.6  
Vol.8



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

早いもので1年も折り返しの月となりました。じめじめとした空気に包まれ、体力が奪われる時期です。寝苦しい日もあるかも…(>\_<)これからやってくる暑い夏の陽気に負けない身体を作るべく!必要な栄養素を取り入れ、元気に夏を楽しむように、バランスの良い食事を心がけ、楽しく美味しく食べてください(^^♪

## 食中毒を防止しよう!

### キーワード: 脱水症状に注意!

6月が近づいてきて、注意が必要となってくるのは食中毒ですね。今月は食中毒についてまとめてみます♪

食中毒には5つの大きな分類に分けることができます。

- ① 細菌性食中毒 …カンピロバクター・サルモネラなど
- ② ウイルス性食中毒…ノロウイルス・ロタウイルスなど
- ③ 寄生虫性食中毒 …アニサキスなど
- ④ 自然毒性食中毒 …フグ毒・毒キノコ・トリカブトなど
- ⑤ 化学性食中毒 …洗剤・農薬・有機水銀などの化学物質

主に嘔吐・下痢・腹痛の症状があり、それが原因で脱水症状になることがあります。高齢者や子供は重症化しやすいため注意が必要です。嘔吐・下痢が続くと水分と同時に電解質も失われる「低張性脱水」になってしまいます(>\_<)

OS-1 やアクアソリタなどの経口補水液を活用しましょう。経口補水液は家でも簡単に作れます♪レシピ参照してください!



### 代表的な原因菌

・サルモネラ菌 : 十分に加熱していない卵や肉・魚などが原因。6～72時間で吐気・腹痛・発熱・頭痛などが起こる。乾燥に強く、熱に弱いので十分に加熱することで防げる。



・黄色ブドウ球菌: 人や動物に常在する。毒素を生成し、加熱しても無毒化されない。おにぎりや弁当などが原因。30分～6時間で吐気や腹痛・下痢を発症。熱に強いので、手指の洗浄、調理器具の洗浄殺菌、荒れた手で食品に触れないことで防げる。



・腸炎ビブリオ : 海に生息し真水や酸に弱い。生魚(刺身)や貝などの魚介類が原因。4～96時間で激しい下痢や腹痛を起こす。真水で良く洗い冷蔵庫に保管し増殖を抑える。よく加熱する。



・カンピロバクター: 家畜・家きん類の腸管内に生息し食肉(特に鶏)、臓器、飲料水を汚染する。乾燥に極めて弱く加熱処理で死滅する。1～7日で発熱・頭痛・吐気・腹痛などを起こす。十分に加熱し調理器具を乾燥させることで防げる。



・ノロウイルス : 十分に加熱されていない牡蠣やアサリなどが原因。熱に弱いので十分な加熱で防げる。感染者から二次的に感染することが多い。食後1～2日で吐気、ひどい下痢、腹痛。



・アニサキス : 長さ2～3cmの白く太い糸のような幼虫。サバやイワシなどの魚介類に寄生し、冷凍や加熱で死滅する。新鮮な魚を選び、内臓の生食は避ける。



### ★お勧めレシピ★ おうちで簡単♪経口補水液!

#### <材料>

水	1リットル
砂糖	40g
塩	3g



#### <作り方>

材料を全部容器に入れてよくかき混ぜる!

#### <注意!>

糖分と食塩が入っているので糖尿病や腎臓・心臓等に疾患がある方はご注意ください。

成人の場合、1日に500～1000ml程度を目安にゆっくり、少しずつ飲んでください。下痢や嘔吐が収まったら水やお茶に戻しましょう。