



じゅんてんだより

- 食中毒対策
- マスクと熱中症リスク
- 季節のレシピ「だし」そうめん」

令和2年7月号 Vol.318

食中毒対策

夏になり、気温と湿度があがると、身の回りで食中毒が起こりやすくなってきます。



夏場は食中毒菌が繁殖しやすいだけでなく、夏バテによって身体の抵抗力・免疫力も落ち気味になります。身体が弱っていると、普段は問題をおこさない微量の細菌やウイルス、有害物質なども、下痢やおう吐などの症状を起こす原因となることがあります。

食中毒を防ぐための「3つの原則」を、改めて確認しておきましょう。

また、厚生労働省から出されている6つのポイントをおさえ、家庭での食中毒予防に努めましょう。

食中毒に関する詳しい情報（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokucuhu/index.html

食中毒を予防するための3つの原則

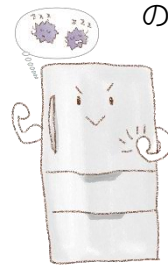
つけない……洗う、分ける

私たちが普通に生活しているだけで、手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理を始める前や生肉・魚・卵を触る前後など、こまめに手を洗いましょう。



ふやさない……低温で保存する

細菌の多くは、高温多湿な環境で増殖が活発になります。冷蔵庫など10℃以下では増殖がゆっくりになり、-15℃以下で増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。しかし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



やっつける……加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事で、中心部を75℃以上で1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

Point① 食品の購入

食料品の買い物後は寄り道せずまっすぐ帰りましょう

肉・魚はそれぞれ分けてできれば保冷剤や氷と一緒に持ち帰りましょう

賞味期限など表示をチェックしましょう

Point② 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存しましょう

冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下を維持しましょう

もしもの停電中は庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

Point③ 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

ゴミはこまめに捨てる

タオルやふきんは清潔なものを使う

肉・魚を切ったまな板は洗って熱湯やキッチンハイターで消毒する

こまめに手を洗う

井戸水は水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

ふきんや包丁などの器具は洗って消毒する

Point④ 調理

作業の前に手を洗う

キッチンが清潔に

肉や魚は中心部分の温度が75℃で1分以上の過熱が目安

調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ

電子レンジは均一に加熱されるように注意する

Point⑤ 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けには清潔な器具や食器を使う

長時間室温に放置しない

Point⑥ 残った食品

作業前に手を洗う

清潔な器具や容器で保存

温めなおしは十分に加熱する(目安は75℃で1分以上加熱)

早く冷えるよう小分けにして保存

時間がたちすぎたりちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう

食中毒は非常に怖いものであり、命まで脅かすこともあります。あなたやあなたの大切な人を守るためには、「予防」が第一。多少の手間ではありますが、命を守るためにしっかりと予防しましょう。

また、下痢や嘔吐、発熱などのあきらかな異常を感じた場合、できるだけ速やかに病院に行ってください。

マスクの使用中は特に注意しよう！

高温・多湿でマスクをしていると熱中症のリスクがあがります。



夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、呼吸で体を冷やすことが難しくなるほか、頭部に熱がこもり熱中症のリスクが高くなります。

厚生労働省は、今年の夏を迎えるにあたり、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントを発表しています。水分補給をこまめにするなどの例年通りの項目に加え、マスクの着用に関することなどが加えられました。

■屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。

■マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水

分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

※屋内運動施設での運動は、お住まいの自治体の情報に従いましょう。

■新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

■日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

■3密（密閉、密集、密接）を避けつつ、熱中症になりやすい高齢者、子どもなどへの目配り、声掛けをするようにしましょう。



季節のレシピ “だし” そうめん

(3~4人前)

そうめん	お好きなだけ
きゅうり	1本
なす	1本
オクラ	1パック(5~6本)
みょうが	2個
大葉	5枚
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ3
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1



1. きゅうり・なす・オクラを5mm程度のあられ切り(角切り)にします。みょうがと大葉はみじん切りにします。
2. 刻んだ1をボウルに入れ、調味料をすべて加え、よく混ぜます。
3. そうめんをゆでて氷水でしめ、器に盛ります。
4. そうめんに2をかけて、できあがりです。

できあがった「だし」は、冷蔵庫でよく冷やしておくとさらにおいしいいただけます。

きゅうりやなすなどの体を冷やしてくれる季節野菜をふんだんに使っているのので、夏バテ予防にも◎。

※だし は山形県の郷土料理です。

健康を総合管理する
一般財団法人

順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号
TEL(078)341-7114(代)
健康診断のお問い合わせは
出張健診 (078)341-7114
施設健診 (078)341-7284

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号
TEL(078)991-2645

<https://www.junten.or.jp/>

発行 公益部
編集

