

発行元

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1



夏の暑さが厳しい毎日ですね。皆様、体調はいかがでしょう。

8月の1ヶ月間は「**食品衛生月間**」と定められています。夏の暑い時期は高温多湿になり、食べ物も腐りやすく、食事にもいろいろと気をつけなければなりません。中でも怖いのが「**食中毒**」です。

## 食中毒ってなに？

食中毒とは、食中毒の原因となる細菌やウイルス、有毒・有害な物質がついた食べ物を食べることによって生じる健康被害です。

食中毒の原因は、夏は細菌によるものが多いと言われています。



## 食中毒を防ぐ三原則

### 「付けない」

食品に菌を付けないようにしましょう。食中毒予防の基本は**手洗い**です。調理に使用する器具や調理台、食器なども**清潔**なものを使用しましょう。アルコール除菌も効果的です。



### 「増やさない」

細菌は20～50℃くらいを好み、特に人間の体温に近い35℃前後は最適温度です。夏場は細菌が増殖しやすい温度と言えるため、**冷蔵庫（5℃以下）や冷凍庫で冷やしましょう**。冷蔵庫に入れるときは、**粗熱をとってから**入れましょう。温度が高いまま入れてしまうと冷蔵庫内の温度が上がってしまい、他の食品を傷めてしまう危険があります。



### 「やっつける」

**加熱**することで細菌やウイルスをやっつけることができます。特に、鮮度の落ちた肉や魚、卵などは**十分に加熱**しましょう。夏に盛り上がる焼き肉やBBQなどでは、生肉を調理する箸と食べる箸を使い分け、加熱してやっつけた菌を再び食品に付けないようにしましょう。



参考：<https://kentei.healthcare/column/1706/>



## 食中毒を防ぐ6つのポイントとチェックリスト

### 「買い物する時」

- 消費期限などを確認している。
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは汁が他の食品につかないようにビニール袋に入れる。
- 寄り道しないで、すぐに帰る。



### 「家庭で保存する時」

- 冷蔵品や冷凍品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する。
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持している。
- 冷蔵庫や冷凍庫に物を詰めすぎないでいる。



### 「調理の下準備をする時」

- 調理の前に石けんで丁寧に手を洗う。
- 野菜などの食材を流水できれいに洗う。
- 肉や魚を切ったら洗って熱湯をかける。
- タオルやふきは清潔なものを使う。



### 「調理をする時」

- 調理の前に手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する。（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）
- 台所は清潔に保つ。

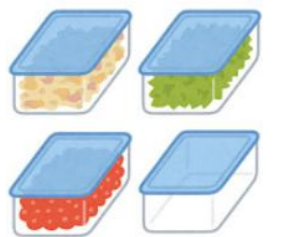
### 「食事をする時」

- 食事をするの前に石けんで手を洗う。
- 盛り付けは清潔な器具と清潔な食器を使う。
- 作った料理は長時間、室温に放置しない。



### 「残った食品」

- 残った食品を扱う前にも手を洗う。
- 残った食品は清潔な容器に保存する。
- 残った食品を温め直すときも、十分に加熱する。
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる。



参考：[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/01\\_00008.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/01_00008.html)



## 夏野菜を食べましょう

食中毒に十分気をつけながら、旬の「夏野菜」を食べましょう。

夏野菜は、夏の時期に収穫される野菜のことで、旬の野菜は栄養価が高く、安価で味が美味しいことが特徴です。暑い季節を乗り切るために必要な栄養素が多く含まれています。

### 夏野菜の種類

きゅうり、トマト、ナス、ピーマン、アスパラガス、枝豆、ゴーヤ、オクラ、トウモロコシ、ズッキーニ、さやいんげん、ししとう、モロヘイヤ、かぼちゃ、パプリカなど



写真： [https://mrs.living.jp/k\\_gourmet/article/4712923](https://mrs.living.jp/k_gourmet/article/4712923)

### 代表的な夏野菜とその栄養価

#### トマト

βカロチンやビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。トマトに含まれるリコピンには、紫外線によるダメージやがん、生活習慣病などを予防してくれる抗酸化作用があります。



#### ナス

食物繊維やビタミンA、カリウムが豊富に含まれています。皮の紫色はナスニンというポリフェノールの一種であり、目の疲労回復や老化、生活習慣病を引き起こす原因となる活性酸素を除去してくれる働きがあります。

#### きゅうり

約95%が水分であり、ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。カリウムにより、体内にこもった熱を放熱してくれる効果や利尿作用もあり、むくみや高血圧の予防が期待できます。食物繊維も豊富で腸内環境の改善にも役立ちます。



参考： <https://kentei.healthcare/column/>

#### とうもろこし

高カロリーで糖質やタンパク質が主成分です。ビタミンB1、B2、Eなどが豊富に含まれています。食物繊維はさつまいもの約4倍もあり、便秘改善や腸内環境の改善に効果的と言われています。



#### 枝豆

大豆が熟す前に枝ごと収穫したものが枝豆です。良質なタンパク質、脂質、βカロチン、ビタミン群、葉酸などを含む栄養価の高い野菜です。ビタミンB1やメチオニンも多く含み、新陳代謝を活性化させる効果があります。

参考： <https://tagotoya.jp/blog/vege-fruit/5299/>

夏野菜の美味しい季節に、たくさん食べて暑い夏を元気に健康に過ごしましょう。

### 季節の花便り

夏の花といえば「ひまわり」ですね。ひまわりは輝く太陽の下で元気いっぱい咲き誇り、見ているだけでパッと明るい気持ちにさせてくれます。



ひまわりの花の名前は「太陽の移動につれて花の向きを変える」ことに由来しています。「向日葵」の感じはいつも太陽の方を向いているイメージから決められたようです。英名は「sunflower (サンフラワー)」と呼ばれ、こちらも太陽 (sun) と関係していますね！暑い夏の太陽にぴったりのお花です。

ひまわりの花言葉は「あなたは素晴らしい」「あなただけを見つめる」「あこがれ」です。ひまわりらしい、ポジティブな花言葉になっています。

太陽に向かって元気に咲く姿は、ポジティブなエネルギーにあふれていて、たくさんの人に愛されています。ひまわりのように元気に暑い夏を乗り切りましょう。

参考： <https://andplants.jp/blogs/magazine/sunflower-hanakotoba#chapter-4>