



夏は食中毒に注意!

カンピロバクター食中毒

夏は高温多湿の状態が続くため、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。今回は細菌性食中毒の中で、近年発生件数が最も多い『カンピロバクター食中毒』についてお伝えします。

どんな細菌?

カンピロバクターは鶏・牛などの家畜をはじめ、ペット、野鳥、野生動物など多くの動物が保菌しています。人や動物の腸管内でしか増殖しない、乾燥に弱い、通常の加熱調理で死滅するなどの特性を持っています。比較的少ない菌量(数百個程度)を摂取するだけで、人への感染が成立するのも特徴です。

食中毒の原因は?

【主な原因食品または感染源】

- 生の状態や加熱不足の食肉(特に鶏肉)
- 調理中の取り扱い不備(鶏肉に付着していたカンピロバクターが、調理器具や手指などを介して他の食品に付着する等)
- 不十分な殺菌による井戸水、湧水及び簡易水道水

感染したときの症状は?

潜伏期間が1~7日間(平均2~3日)とやや長いことが特徴です。症状は下痢、腹痛、発熱、嘔吐、頭痛、悪寒、倦怠感などです。死亡例や危篤例は極めて少ないですが、乳幼児・高齢者、その他抵抗力の弱い方は重症化する危険性もあり、注意が必要です。

また、まれに感染した数週間後に手足の麻痺や顔面神経麻痺、呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症する場合があります。指摘されています。

家庭での予防方法は?

- ① 食肉を十分に加熱調理(中心部を75℃以上で1分以上加熱)する
- ② 食肉の処理・保存は、他の食品と調理器具や容器を分けて行う
- ③ 食肉を取り扱った後は、十分に手を洗ってから他の食品を取り扱う
- ④ 食肉に触れた調理器具等は、使用後洗浄・殺菌を行う

(管理栄養士:吉岡)

食中毒予防3原則

- ①「つけない」……手洗い、調理器具の洗浄
- ②「増やさない」……食品の低温保全
- ③「やっつける」……中心部までの十分な加熱

★カンピロバクター以外にも、食中毒を引き起こす細菌は存在します。食中毒予防の「3原則」を実行し、食中毒を予防していきましょう。



冷しゃぶのせ そうめん

冷たい麺にひと手間かけて、夏を元気に乗り切りましょう!

1人分: エネルギー422kcal

たんぱく質…20.3g 炭水化物…69.6g
脂質…5.0g 食塩…3.3g



材料(2人分)

- ・そうめん……………3束
- ・豚うす切り肉(しゃぶしゃぶ用)…100g
- ・片栗粉……………適量
- ・レタスの葉……………2~3枚
- ・ミニトマト……………2個
- ・A [めんつゆ(ストレート)…200ml
酢……………大さじ2
にんにくのすりおろし…小さじ1/4]
- ・白いりごま……………適量

作り方

- ① レタスは千切りにする。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げ、両面に片栗粉を薄くはたく。
- ③ 鍋に湯をわかし、②を色が変わるまでゆでる。冷水にとり、水気をきる。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ⑤ そうめんは袋の表示通りにゆでてざるに上げ、流水で洗いながら冷やし、水気をよくきる。
- ⑥ 器にそうめんを盛り、レタス、豚肉、ミニトマトをのせる。つゆをかけ、いりごまをふる。