栄養だより

発行　医療法人　ケアテル
福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403−1
TEL　0242−66−3030（代）
毎月発行　vol.47　平成24年　6月号

食中毒を予防しよう！

夏が目前に迫っています！その前に訪れるのが「梅雨」。東北地方も6月の半ばから梅雨入りをします。
梅雨の季節、特に気をつけていただきたいのが食中毒です。今回は、その食中毒のお話です。

5月～9月の暑い時期に多い細菌性の食中毒！

サルモネラ

感染源：肉・卵
半日～2日後、嘔吐・腹痛・下痢が起こる。

腸管出血性大腸菌

感染源：牛の肉、内臓野菜などから感染。
3日～8日後激しい腹痛と下痢が起こる。

ブドウ球菌

感染源：調理者の手の傷からが多い。
3時間以内に激しい嘔吐・腹痛・下痢が起こる。

カンピロバクター

感染源：家畜の腸（鶏肉、牛レバーなど）
2日～7日後発熱、下痢嘔吐などが起こる。

腸炎ビブリオ

感染源：魚介類
10～24時間後に激しい腹痛・下痢が起こる。

ウェルシュ菌

感染源：肉・魚（熱に強い細菌）
6～18時間後、腹痛・下痢・吐き気などが起こる。

予防法

1 食品の購入
食品を買ったら寄り道せずにまっすぐ帰る。

2 家庭での保存
帰ったらすぐ冷蔵庫へ食品をしまう。
冷蔵庫はぎゅうぎゅうに詰め込まない。

3 下準備・調理
料理する前には必ず手を洗う。
肉や魚を触った後や生食する食べ物を扱う際には必ず手洗いをする。
肉や魚は十分に加熱する。

4 食事
食事の前には必ず手を洗う。
料理は長時間室温に放置しない。

5 残った食品
時間が経ち過ぎていたり、少しでもおかしいと感じたら思い切って捨てる。

食中毒予防の3原則　食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

食歳時記　氷のついたち

現在のような暦がなかった頃は、六月の朔日（ついたち）を「氷のついたち」や、「鬼のついたち」と呼んでいました。平安の頃、氷室の氷が宮中の人たちに配られた故事からついたといわれます。正月の時に家の軒先につるして凍らせ乾燥させておいた餅を「氷餅（しみもち）」と言って焼いて食べる日がこのついたちでした。餅は石のように硬くなり、ひび割れが入っています。非常に硬く、包丁などでは切れないため、ひび割れに沿って手で割ったり、木槌でたたき割ります。すると餅は鬼の牙のような鋭い小片になります。この鬼の牙のように見ることから「鬼のついたち」とも呼ばれました。

栄養素のお話　Vitamin　葉酸

葉酸はほうれん草の葉から発見されたことから葉酸と呼ばれ、緑黄色野菜に多く含まれています。タンパク質や細胞を作るために必要なDNAなどの核酸合成に重要な役割を持っています。普通の食生活では過不足はあまりありませんが、下痢や薬剤の服用により欠乏する場合があります。欠乏すると口内炎や貧血、肌荒れなどが現れます。

葉酸を多く含む食材は？

菜の花（100ｇ）	：340μｇ
ほうれん草（100ｇ）	：210μｇ
ブロッコリー（100ｇ）	：210μｇ
牛レバー（50ｇ）	：500μｇ