



若葉が薫る頃となりました。新生活を始められた方も多い春ですが、お元気にお過ごしでしょうか？

夏に多いと言われる食中毒ですが、ここ5年間で5月から10月に高い傾向となってきました。春先から梅雨、夏と暑い時期には特に気を付けましょう。今回は『食中毒』について取り上げてみました。

気をつけようね！！



### 食中毒には、こんなにも種類があるんです

#### ウイルス性食中毒

【ノロウイルス】ウイルス性の中では圧倒的に発生件数が一番多いウイルスです。食中毒全体で見ても約半数を占めています。潜伏期間も24~48時間と短く、感染力も強いので、集団生活をしている子供たちには要注意です。

#### 細菌性食中毒

【サルモネラ属菌】細菌性の中で最も発生率が高い食中毒です。動物性の食品に多く、鶏肉の汚染率が高いです。加熱には十分気を付けましょう。

【ウェルシュ菌】自然界に幅広く生息している細菌です。ウェルシュ菌は熱に強いので、カレーやスープなど作り置き食品に繁殖しやすいです。

【カンピロバクター菌】鶏・豚・牛などの腸内に生息している細菌です。ペットなどの糞などからも感染もあります。

【腸炎ビブリオ】海産物に多い菌で、魚介類に生息している細菌です。魚介類を調理したまな板や包丁は十分に消毒をしましょう。

【黄色ブドウ球菌】人や動物手指や鼻・のどなどに生息しています。手荒れや傷口などには健康な人の20~30%ほど多く潜んでいます。毒素は加熱をしても死なないため、残った食品の再加熱は避けるようにしましょう。

注意！！

### 一晩かせた『カレー』は要注意です！

春先の食中毒が起きる注意すること、『カレー』が取り上げられています。ウェルシュ菌の中には「芽胞(がほう)」という殻のような状態をつくり、100度で60分加熱しても死滅しません。

調理の際に煮沸しても菌が残り、その後繁殖して食中毒を引き起こします。

大きな鍋で調理をすると鍋底と鍋の上の方では、温度差がみられます。

料理にとろみがついていたり、量が多かったりすると温度はゆっくり下がるため、菌が繁殖する時間も長くなるので注意しましょう。

### 5~6月の花粉に要注意！

花粉症を引き起こす原因で、最も多いのが「スギ花粉」です。日本人の約8割がこのスギ花粉と呼ばれています。スギ花粉も2~4月のピークを過ぎてしまい、終わったと思えば次の花粉がやってきました。実は5月にはヒノキ花粉と黄砂が多く飛んでいます。

#### 原因

温かくなり、肌の露出も多くなると肌に付着した花粉を吸いこんでしまうことで肌荒れや花粉症の原因になります。

空気を入れ替えたい季節ではありますが花粉が浸入する原因となりますので難しいですね。

黄砂の粒も花粉より小さいのでより遠くまで飛びますので注意しましょう

#### 予防策

- 出かける時はマスク・メガネ・帽子を着用しましょう
- 帰宅をすれば外で花粉を叩き落とす
- 手洗い・うがいシャワーを浴びる
- 空気清浄器・花粉キャッチカーテンを使う
- 掃除機をこまめに掛け、雑巾で拭きとる

### ダメ！食中毒になったら食べてはいけないもの

- 冷たいもの
- 揚げ物
- 刺激の強いもの
- 乳製品
- 根菜などの繊維の多いもの

殺菌作用のあるものを食べましょう

食中毒の原因の細菌を殺菌してくれる食べ物も多くあります。

- 梅干し・・・殺菌作用が強く応急処置に最適です
- 小豆・・・吐き気を催す作用があります。胃の物を吐き出すことです
- りんご・・・リンゴ酸にも殺菌作用があります