

# MitsuiSougou通信

## 食中毒を防ぐためのポイント

食中毒発生の傾向としては寒い季節の発生は少なく、暖くなるにつれ多くなり、原因となる細菌が増えやすい7月から9月にかけての夏場に最盛期を迎えると言われています。食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。高温多湿となる夏場は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。代表的な細菌は、腸管出血性大腸菌(O-157など)・サルモネラ菌などで、温度や湿度などの条件がそろって食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生しますので、食品の衛生的な取り扱いを心がけましょう。

### ◆食中毒予防三原則

#### ①清潔（細菌をつけない）

食品にはいろいろな細菌がついています。それら細菌を他の食品につけないためには、まず、原材料は区分して専用容器に保管するようにしましょう。

さらに、調理の際に他の食品や原材料からの細菌感染を防ぐために、調理器具を使い分けるなどの工夫も必要となります。

また、手指にも多数の細菌が付いているため、調理の際には丁寧に手洗いをするのを心がけましょう。

#### ②迅速または冷却（細菌を増やさない）

食中毒細菌の中には、カンピロバクターのように少量の菌で発病する細菌もありますが、多くの場合、食品中で大量に増殖して食中毒を引き起こします。そこで、食中毒を防ぐには「増やさない」ということが重要なポイントになります。細菌には、それぞれ生育に適した温度帯があり、食品を保存する際にはこの温度帯を避けた温度（冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下）で保存するよう心がけましょう。また、細菌は条件（温度・水分・栄養）さえよければ「ねずみ算式」に分裂して増えるので、食品を室温で長時間放置することは避けましょう。

#### ③加熱（細菌をやっつける）

食中毒を防ぐもっとも効果的な方法は食品を十分に加熱することですが、これが不十分で食中毒細菌が生き残り、食中毒が発生する事例が多いので注意しましょう。一般的に食中毒を起こす細菌は熱に弱く、細菌が付いていても加熱（75℃で1分以上）すれば死んでしまいます。ノロウイルスについても85℃で1分以上の加熱で感染性を失います。

### ◆食中毒を防ぐ食品

- ・梅干し…クエン酸をはじめとてたくさんの酸が含まれています。
- ・生姜…ジンゲロンやショウガオールといった殺菌作用の強い物質が含まれています。お寿司のガリは理に適った食品といえます。
- ・しそ…しその香りのもとであるペリアアルデヒドという成分が強い制菌果をもたらす防腐作用が非常に高いそうです。
- ・酢…科学的にも強い殺菌力があることが証明されています。
- ・わさび…食中毒やカビの予防、O-157また腸炎ピブリオ、ブドウ球菌に対しても強力な殺菌効果があります。お弁当箱の蓋をわさびの切り口で拭くだけで、お弁当が腐りにくくなります。

☆殺菌・抗菌作用のある食品は、それだけで完全に食中毒の防止を出来るというものではありませんが、その風味を味わいながら食中毒のリスクを低減できる優れモノです。上手に取り入れて、おいしい食事をいただきましょう。



食中毒予防三原則



## 安全運転アドバイス ～安全なドライブ～

家族や友人とドライブに行くのは楽しいものですが、その反面、同乗者の車内での行為がドライバーの運転に影響を及ぼしてしまうことがあります。そこで今回は安全運転を確保するために、ドライバーと同乗者が留意しておきたい事項をまとめてみました。

### ●スマホやカーナビでの地理確認は同乗者が行う

走行経路や目的地周辺の詳細な地理をつかむため、スマホやカーナビを利用することはよくあります。しかし、ドライバーが運転しながらスマホなどの画面を注視したり操作するのは非常に危険です。また、これらの行為は法令でも禁止されていますから、必ず同乗者に確認してもらいましょう。助手席同乗者がスマホでナビゲートする場合、ドライバーがスマホの画面を覗き見るがありますが、これも危険です。同乗者の声で案内してもらうようにし、ドライバーは運転状況から目を離さないようにしましょう。



同乗者が操作に不慣れで、ドライバー自身が操作する場合は、必ず安全な場所に停止してから操作するようにしましょう。

### ●危険の多い場所では話しかけないように依頼する

同乗者との会話は眠気を防止するというよい面もありますが、会話に夢中になると周囲に対する注意が欠けて危険の発見が遅れてしまうことがあります。運転中の同乗者との会話は、ほどほどにしておきましょう。

また、下記のような特に危険の多い場所を走行するときは話しかけないよう、同乗者に頼んでおくことも大切です。

- ・交差点とその付近
  - ・歩行者や自転車の多い生活道路
  - ・高速道路の合流地点やトンネル
  - ・勾配の急な下り坂のカーブ
- なお、話しかけない場合でも、車内で同乗者同士がスマホなどのゲームに興じたり大声で騒いだりして、運転に集中できないような場合には、注意を促しましょう。自分が同乗する場合にも、ドライバーが運転に集中できるよう配慮しましょう。

### ☆平成20年6月1日から後部座席のシートベルト着用が義務化されました☆

運転席・助手席だけでなく後部座席もシートベルトを装着しましょう。なお、6歳未満のお子様を同乗させる場合、チャイルドシートの使用が義務付けられています。チャイルドシートは、お子様の体格と車に合った安全性の高いものを使用しましょう。全席シートベルト着用義務化によりシートベルトを着用していない場合は違反となり、高速道路においては、運転者に違反点数1点が付されることとなります。



### ◆おいしいレシピ◆ ～きゅうりの梅肉おなか和え～

夏の土用には、昔から「ウのつくものを食べると暑気あたりしない」と言われていますが、うなぎはもちろん、梅干し、うり(きゅうりやとうがん)などもおすすめです！

#### 【材料】2人分

- ・かつおぶし 1袋
- ・きゅうり 2本
- ・梅干し 2粒
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩(塩もみ用) 適量

#### 【作り方】

1. きゅうりをスライスし塩でもみ、水気をきる。
2. 梅干しは種を取り除き、細かく刻む。
3. きゅうりと梅干し、砂糖、かつおぶしをボウルに入れ混ぜる。
4. 冷蔵庫でよく冷やして盛り付ければ完成。

※お好みで梅干しや砂糖、削り節の量を調節してください。

