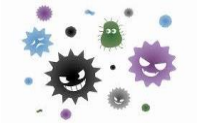
MitsuiSougou通信

食中毒を遠ざける秘訣！



●どうして食中毒が起きるのか？

«細菌による食中毒が増える時期»

春から夏にかけて日ごとに暖かくなり、レジャーやイベントなど、アウトドアで調理したり、飲んだり食べたりする機会が増える時期でもあります。そんなときに注意したいのが、食中毒です。
食中毒は、1年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがその原因となっています。きのこやふぐなどの自然毒による食中毒などもありますが、高温多湿となる梅雨の時期から残暑の頃にかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。
食中毒の原因となる細菌は、サルモネラ、黄色ブドウ球菌、ウェルシュ菌など種類はたくさんありますが、発生件数が多かったり、乳児の重症化した事例が起きたりしているのが、O-157やO-111で知られる「腸管出血性大腸菌」や「カンピロバクター」です。抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者の人は重症化する場合もあるので、注意が必要です。細菌を繁殖させないことが予防法の一つといえます。

«加熱などで殺菌することが大事»

腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は家畜の腸にいる細菌で、これらの細菌は熱に弱いため、十分加熱していれば食中毒はおこりません。近頃増えている食中毒は、生肉、生レバーなどの肉類を生で食べたり、加熱不十分な肉類を食べたり、手指や調理器具などを介して菌が付着した野菜などを生で食べることで発生している場合もあります。
食中毒を防ぐには、生肉や加熱が不十分な肉料理は食べないようにしましょう。

●調理の際に気をつけるポイント

食中毒は、アウトドアだけでなく家庭でも発生します。食中毒を防ぐ基本は、原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことです。

■細菌性食中毒の予防のポイント
・細菌が増殖しないよう低温保存（10℃以下）に努める。
・抵抗力の弱い、乳幼児やお年寄りなどは特に注意する。
・食材にさわる前、さわった後は手をよく洗う。
・包丁やまな板などは食品によって使い分け、清潔に使う。
■バーベキューなどで生肉、生レバー、生魚介類中毒予防のポイント
・食肉や生魚を加熱不十分な状態で食べない。生野菜などにはくっつけない。
・細菌・ウイルス・寄生虫は加熱により死滅します。食肉や内臓などは、中心部まで十分に加熱する。
・生ものを扱ったトング、箸などは、焼き上がった肉やサラダなどを食べるときは使わない。

●腸内環境を整えて、食中毒を遠ざける

細菌が付着した食べ物を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。これは、免疫機能の違いによるものです。人は、悪影響を及ぼす菌などを撃退する免疫力を備えており、乳幼児やお年寄りなど免疫力が弱い人やお腹の調子が悪い人は、中毒を起こしやすくなります。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。
免疫力のカギを握るのが、腸です。腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しているといわれています。
健康的な腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しており、悪玉菌などがあまり活動していない状態です。善玉菌は乳酸や酢酸などを生み出し、腸内を酸性にします。これが悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染を予防するほか、発がん性物質を抑制する腸内環境をつくります。
腸内の善玉菌を増やすのに効果的なのが野菜です。とくに「食物繊維」の豊富なさつまいも・かぼちゃ・切り干し大根・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどはオススメです。「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を食事に取り入れていきましょう。
バランスの取れた食生活で免疫力を高めて、食中毒に負けない健康づくりを心がけたいものです。

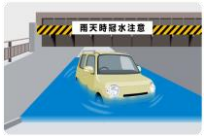
（出典：全国健康保険協会ホームページ）

安全運転アドバイス

近年、大雨で冠水した場所で身動きがとれなくなった車が水没したり、強風により車が横転するなどの異常気象に係る事故が目立つようになっています。そこで今回は、大雨や強風などの気象状況に応じた事故防止のための留意点についてまとめてみました。

《大雨時の留意点》

気象情報に注意し、大雨が予想されるとき（大雨注意報や警報が出されたときなど）は、車の運転は控えるのが望ましいのですが、やむを得ない事情で運転する場合や、走行中にいきなり大雨に襲われた場合には、次の点に留意しましょう。



・ワイパーを最速にして視界を確保しましょう。最速にしても雨滴が拭い切れない場合は、そのまま走行を継続するのは危険ですから、安全な場所に車を止めて様子をみましょう。
・高架下などのアンダーパスやすり鉢状の道路は冠水するおそれがありますから、できるだけ避けましょう。
・前方に冠水場所がある場合、まだ大丈夫だろうと進入すると立往生する危険がありますから、決して無理はせず引き返しましょう。
・河川の近くを走行すると、河川の氾濫に巻き込まれる危険がありますから、このような場所を走行しているときは、速やかに高台など安全な場所に避難しましょう。

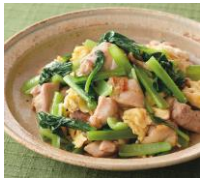
《強風時の留意点》

強風時は、ハンドルをとられ車が流されたり、ワンボックスカーなどの車体の高い車の場合は横転することがありますから、暴風警報や強風注意報が出されたときは、できるだけ運転を控えるようにしましょう。やむを得ない事情で運転する場合には、特に次の点に留意しましょう。
・街路樹の揺れ方などから風の強さに注意しながら、スピードを落として走行しましょう。
・万一、強風に車が流されたときに、ハンドルを切り返したり急ブレーキを踏むと、かえって危険な事態を招くおそれがあります。車が流されても決してあわてずにしっかりハンドルを握って車の態勢を立て直しましょう。
・紙屑などの飛来物が一瞬ドライバーの視界を遮ることがありますが、そのようなときもあわてずに、前方の状況をしっかりとみて走行しましょう。
・橋の上やトンネルの出入口、海岸沿いや切り通しなどは、強風や突風に襲われやすいので、このような場所を走行するときは、特に注意して慎重に走行しましょう。なお、台風接近時の海岸沿いの道路は、強風だけでなく高波のおそれもありますから、できるだけ避けましょう。

◆おいしいレシピ◆　～ 小松菜と鶏肉の塩炒め ～

シンプルな塩味に、旬の小松菜の甘みが際立ちます。キリッとしたしょうががかくし味。

【材料】１人分
・小松菜　1わ（約200g）　・鶏もも肉　1枚（約250g）　・卵　1個
・しょうがのせん切り　1かけ分　・酒　・塩　・サラダ油



【作り方】
1．小松菜は長さ4cmに切って茎と葉に分ける。鶏肉は身のそばにある黄色い脂肪を取り除き、身の側にある白い筋を切る。小さめの一口大に切り、酒大さじ1、塩少々をふる。小さめの器に卵を割りほぐす。
2．フライパンにサラダ油大さじ1/2としょうがを入れて中火にかけ、香りが立ったら鶏肉を加えて炒める。肉に焼き色がついたら、強火にして小松菜の茎を入れる。茎がややしんなりとするまで炒め、葉を加えてさっと炒め合わせる。
3．葉に油が回ったら、鶏肉と小松菜をフライパンの奥に寄せ、あいたところにサラダ油大さじ1/2をたして溶き卵を加える。卵を大きく混ぜながら炒め、半熟状になったら全体を炒め合わせる。塩小さじ1/3をふり、さっと混ぜて器に盛る。