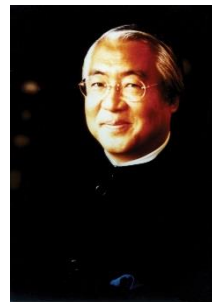


6月から増加する細菌性食中毒の特徴とは？



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
理事長・校長
服部幸應氏

梅雨の季節がやってきました。

6～9月頃は気温と共に湿度も高くなるため、細菌類が繁殖しやすく、食中毒が多発します。

細菌の繁殖には、4つの要素が関係しています。

まず1つめは「水分」。細菌は人間と同じように水分が無いと生きていけません。水分が全く無ければ細菌は繁殖しませんが、そういう食品は油だけです。ほとんどの食品には水分が含まれているので、取り扱いに注意しましょう。

2つめは「酸素」。細菌の多くは繁殖するために空気が必要です。ただ、一部ボツリヌス菌(毒性の強い菌)のように空気が嫌いな菌もあります。3つめは「温度」。細菌の生育適温帯は20～50度で、35度前後が最も繁殖します。

4つめは「栄養」。食品や残菜、調理器具類についた汚れは、細菌の栄養となります。なかでも、たんぱく質や脂質、炭水化物を含むものは最良の栄養源です。食中毒を引き起こす細菌の繁殖を防ぐには、これらの条件が揃わない

ようにすることが重要です。細菌性食中毒は食品に付着した細菌が体内に入ること、腹痛や下痢・嘔吐・発熱などの症状を引き起こします。今回は代表的な原因菌である、「腸炎ビブリオ」「サルモネラ」「カンピロバクター」をご紹介します。

「腸炎ビブリオ」は海水や海産の魚介類などに生息している細菌で、魚介類を生食する寿司や刺身などが原因とされます。塩分を好み、室温で急速に増殖する為、4度以下の低温で保存し、真水で洗浄しましょう。「サルモネラ」は哺乳類・鳥類などの腸管内に存在する細菌で、鶏卵や加熱不十分の肉類が原因とされます。「カンピロバクター」は、鶏や牛・犬・猫などの腸管に存在する細菌で、主に食肉(特に鶏肉やレバー)が原因とされます。また、潜伏期間が平均2～3日と他の食中毒菌と比べて長いのが特徴です。「サルモネラ」「カンピロバクター」は菌数が少なくても食中毒を引き起こします。これら3つの細菌は加熱に弱いので、中までちゃんと火を通してください。食中毒を予防する上で重要なのは、食中毒菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」ということです。また、加熱だけでなく手指やまな板・布巾などの洗浄・消毒を十分に行うと、他の食品への二次汚染を防止できます。この時期に食中毒になりやすいのが、家庭で作ったお弁当です。上記の予防はもちろんのこと、お弁当は蒸気がこもらないように、しっかり冷ましてから蓋をし、涼しい所に保管して早めに食べましょう。食中毒菌は無味無臭。食品や調理器具に付着・繁殖しても、色や匂いにはほとんど影響を与えません。目に見えないものだからこそ、安全で楽しい食生活が過ごせるよう、普段から意識して衛生管理に努めましょう。

今月のレシピ

※給食バージョンは、
25日の幼稚園給食に登場！

記憶力・学習能力UPの DHA 豊富な鰯(あじ)を使った「中華風照り焼」

★作り方

1. あじは塩を振ってしばらくおき、水分が出てきたらペーパータオルで拭き取る。こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
※塩を振り、出てきた水分を拭き取ることで、魚の生臭さを軽減することが出来ます。
2. フライパンにごま油を熱し、(1)を皮目から入れて中火強でカリッと焼く。8割程度火が通ったら裏返し、火が通ったら一度取り出す。
3. フライパンの汚れを拭き取り、Aを入れて中火にかける。沸々としてきたら(2)のあじを戻し入れ、タレを煮絡める。
4. 豆苗は根元を落として長さを半分にし、塩(分量外)を加えた熱湯で茹でて冷水に取る。水気をしっかりと絞り、Bを和える。
5. 器に(3)・(4)を盛り付け、上から残ったタレをかける。

脂が乗った旬の鰯を香ばしく焼き、香味野菜たっぷりのタレを絡めました。シャキシャキとした食感が楽しめる豆苗の和え物と合わせてお召し上がりください。鰯は、記憶力や学習能力の向上に働くDHAや血液をサラサラにするI PA (EPA)が豊富です。DHA・I PA (EPA)は酸化しやすいのが難点ですが、豆苗に含まれるβ-カロテンやビタミンCと一緒に摂ることで酸化を防ぐことができます。そのほか、貧血予防に働くビタミンB12や代謝を促進するナイアシンなどのビタミンB群を含んでいます。豆苗は、肌荒れに役立つβ-カロテン・ビタミンCに加え、体内でカルシウムの吸着を助け丈夫な骨を作るビタミンKを豊富に含んでいます。また、ビタミンB12と共に血液をつくり出す葉酸も多いため、成長期のお子様だけでなく、妊娠中の女性に積極的に摂って頂きたい栄養がギュッと詰まった一品です。

★栄養価 (1人分)

・エネルギー：188kcal ・たんぱく質：18.5g ・脂質：6.8g ・炭水化物：9.8g ・塩分：2.7g

※エネルギー表示は『七訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。

材料(4人分) 調理時間 20分

- あじ(3枚おろし)・・・4尾分(720g)
- 豆苗・・・1袋(200g)
- 塩・こしょう・・・少々
- 小麦粉・・・適量
- ごま油・・・小さじ2
- Aオイスターソース・・・大さじ1・1/2
- Aしょうゆ・・・大さじ1・1/2
- A酒・・・大さじ3
- A砂糖・・・大さじ1・1/2
- A豆板醤・・・小さじ1/3～
- Aしょうが(おろし)・・・小さじ1(4g)
- A長ねぎ(みじん切り)・・・1/2本分(50g)
- B鶏がらスープの素・・・小さじ1
- Bしょうゆ・・・小さじ1/3
- Bごま油・・・小さじ1

