



食中毒の変化は、食生活の変化！

厚生労働省の統計によると、毎年2～3万人の食中毒患者が発生し、一向に減少する様子がありません。そして、かつての三大食中毒と言え、①腸炎ビブリオ(魚介類やその加工品から発生)、②ブドウ球菌(牛乳、加工肉類から発生)、③サルモネラ属菌(卵から発生)でしたが、10年ほど前から変わってきました。

もともと日本人はたんぱく源の多くを魚介類に求めていたため、魚介類と密接に関わる腸炎ビブリオによる食中毒が圧倒的でした。しかし、近年の食生活の欧米化で乳・肉・卵類を食材とする料理や洋菓子が好まれるようになってきました。それに伴い、食中毒の原因菌の中でも、①サルモネラ属菌、②ウェルシュ菌(食肉加熱調理品から発生)、③カンピロバクター菌(鶏肉などの肉類や牛レバーなどの内臓の生食から発生)など牛、豚、鶏などの家畜・家禽(かきん)類の腸管に由来する菌が増加してきました。

食中毒症状について

- ①症状が出るまで0.5時間から8日まで、細菌によって異なります。
- ②症状：腹痛や嘔吐、下痢が主な症状で、下痢は水のようなものや血液が混ざったものなどが見られます。発熱が起こる場合など、風邪と間違え放置し、処置が遅れることがありますから注意してください。



食中毒予防のサポート成分！

生で魚介類を食べるお寿司にはワサビや生姜、すし飯には酢が使われており、これらに含まれる成分に殺菌作用があることは知られています。伝統的な食べ物には、安全性を考えた食べ合わせが経験的に伝えられています。

また、ニンニクや玉ねぎに含まれるアリシンには強い殺菌作用と細菌の繁殖を抑える働きがあります。このため、体内に侵入した細菌やウイルスを撃退し、風邪をはじめとする感染症を予防したり、食品についた菌を殺し食中毒を予防する効果があります。梅干に含まれるクエン酸は、体内に入ると食中毒菌やピロリ菌の増殖を抑える効果があります。お酢に含まれる酢酸には抗菌効果があり、まな板やキッチン周りの洗浄にも効果を発揮します。

正しい水分補給で、暑い夏を乗り切ろう！

人の体の約50～75%は水分が占めています。この水分のうち、体重の2%が失われただけで、のどが渇くなどの脱水症が始まります。

【体重に占める失われた水分量の割合と引き起こす主な脱水症状】

- 2%失われると...のどの渇き
- 3%失われると...のどの強い渇き、ぼんやりする、食欲不振
- 4%失われると...皮膚の紅潮、イライラする、体温上昇、疲労困ぱい、尿量の減少と濃縮
- 5%失われると...頭痛、熱にうだる感じ
- 8～10%失われると...身体動揺、けいれん
- 10%以上失われると...失神、腎機能不全など、きわめて生命が危険な状態

気温、湿度が高く大量の汗をかいたときだけでなく、スポーツをしたときやかぜなどで発熱したときなどは、普段よりも水分が失われています。意識していつもより多めの回数での水分補給を心がけましょう。

また、暑いときはどうしても冷たい飲み物が欲しくなります。しかし、冷たい飲み物は胃腸の働きを低下させてしまいます。腸で吸収されやすい5～15℃の温度にして補給するとよいといわれています。なお、スポーツドリンクやジュースには糖分が多く含まれているため、飲み過ぎると肥満の原因になったり、食欲低下による夏バテの原因になってしまいますので、注意しましょう。

