



食中毒とは？

食中毒は食物に起因する疾患のうち、中毒を起こすものの総称です。原因としては細菌やウイルスによるものがほとんどで、**病原大腸菌**（腸炎を起こす大腸菌で水や多種の食品が原因食品）、**サルモネラ菌**（食肉や卵などが主な原因食品）、**腸炎ビブリオ菌**（海産物が主な原因食品）などがあり、腸管出血性大腸菌O-157は病原大腸菌のひとつです。

予防:「きれい」なことよりも「清潔」・「衛生的」なことが大切です。3原則に従って、食中毒を予防しましょう！

①細菌の汚染を防ぐ

- 調理の前後に手を洗い、野菜や果物もよく洗う。
- 調理器具、包丁、まな板、ふきん、スポンジなどを清潔にする。
(熱湯消毒、天日干し、除菌スプレー、アルコール消毒など)
- 三角コーナーに生ゴミを放置しない。



②殺菌(加熱処理する)

O-157、サルモネラ、腸炎ビブリオは75℃で1分以上、ノロウイルスは85℃で1分以上が有効。

③細菌の増殖を防ぐ

- 鮮度の良いうちに、調理したらすぐに食べ、賞味期限の過ぎたものは食べないようにする。
- 冷蔵庫の詰め込み過ぎは庫内の温度を上げる可能性があるため、冷蔵庫の整理も大切。
(冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安)

★湿気の多い梅雨や、気温の高い夏は、細菌が繁殖しやすく、食中毒になりやすい季節です。もしも、下痢、腹痛、吐き気、嘔吐などの症状が出てしまったときは、病院を受診しましょう！

スっぱいお酢のチカラ

<お酢の種類> 「酒」は「酢」のお母さん。酒を発酵させて作るのが酢。日本酒から米酢が作られるように、世界各地でも作られる酒に準じて特有の酢が生み出されています。酢は製法によって「醸造酢」と「合成酢」の2つに大分されます。また、原料の違いによって様々な種類があります。

●●●**醸造酢**●●● 微生物の作用で生成する酢酸を主成分とし、用いた原料によって分けられます。

穀物酢・・・米酢、黒酢、大麦黒酢、麦芽酢、玄米酢、はと麦酢など

果実酢・・・りんご酢、赤ワインビネガー、白ワインビネガー、バルサミコ酢、柿酢など

酒精酢など

●●●**合成酢**●●● 合成酢酸を主成分とし、甘味料やうまみ成分などで調味したものです。

市販品はほとんどありませんが、加工食品などに用いられます。

<お酢の特徴> **お酢を飲む(水に薄める)または、食べることによって期待できる効果・効果**

- ① 減塩:** 調味料に酢を加えると、塩分を強く感じます。少しの食塩でおいしい、と感じることが出来ます。りんご酢はカリウムが豊富で、体内の食塩(ナトリウム)を排出してくれる効果もあります。煮物のお醤油や食塩を半分に減らして、お酢を大さじ1杯くらい入れてみましょう。
- ② 消化・吸収:** お酢料理は、疲れた胃腸を元気にしてくれます。酢は体重をコントロールし、体内の老廃物や有害物質を取り除くのを助けるといわれています。
- ③ 疲労・回復:** スポーツのあとや疲れたときは、酢と糖分を一緒に摂りましょう。酢は疲労の素である筋肉中の乳酸の生成を抑え、エネルギー源の糖分を効果的に補給するように働きかけてくれるからです。糖分だけを摂るより、疲労回復力が強く、その上、血糖値の急激な上昇もありません。

<お酢の殺菌・防腐作用>

- 2~3倍に薄めたお酢で魚などの食材を洗うと、お酢の殺菌力でいたみにくくなります。
- おにぎりを握るとき、手水の代わりに水とお酢を同量合わせたもので握ると、防腐に役立ちます。
- お弁当箱を、薄めたお酢で拭いてから、おかずを詰めると、殺菌効果があります。
- まな板やふきんは、洗剤で洗って熱湯をかけ、穀物酢50cc、食塩大さじ1/2、水800ccをかけて1時間以上置いて水洗いすれば、殺菌されます。

