



梅雨と食中毒

「梅雨」は、明確な判断基準はありませんが、晩春から夏にかけて雨や曇りの日が多く現れる現象、またはその期間をいいます。この時期は、気温20～25℃、湿度70%以上あり、ムシムシ・ジメジメすると「梅雨」を感じます。

梅雨の時期に増え始め、目に見えない細菌などが原因で引き起こされるのが食中毒です。下痢・嘔吐、発熱、頭痛などの症状が現れてわかることが多いと思いますが、ちょっと気をつけると防げるものです。そこで、予防方法を6つのポイントでお話します。

- ①食品は、新鮮なものを購入し、生鮮食品は、肉や魚のドリップ（肉汁等）が他の食品に付着しないようビニール袋やタッパーなどの容器に入れ、室温で温まらないうちに冷蔵・冷凍保存します。
- ②食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れます。細菌の増殖は、10℃でゆっくりになり、-15度では停止しますが、死滅はしないので、冷凍食品でも早めに使いきるようにします。
- ③下準備のために冷凍食品を解凍する際は、室温では食中毒菌が増えやすいので、冷蔵庫の中や電子レンジで行います。また、解凍した食品を使わないからと言って、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。
- ④調理では、中心部の温度が75度以上で1分以上になるまで加熱すると食中毒菌がいたとしても殺すことができます。
- ⑤清潔な手で器具を使って食器に盛り付け、室温に放置せずに早く食べましょう。例えば、0-157は室温では15～20分で2倍に増えます。
- ⑥残った料理は、早く冷めるように浅い食器に小分けにして、冷蔵保存します。残った食品や料理を温めなおすときは、十分に加熱します。

食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」の食中毒予防の三原則を基に、安心・安全な食生活でお過ごしください。

東京山手メディカルセンター
栄養管理室

あじさいがひと雨ごとに色を深める頃、梅を漬ける方もいらっしやるのではないのでしょうか。今回は、梅干しの色づけや薬味に使われる紫蘇（しそ）についてお話します。

しそは、古くから日本に自生する「和風ハーブ」で多数の品種がありますが、食用にするのは葉が緑色した青じそと紫色した赤じそに分けられます。そしてしそは古くから色々な薬効が認められています。

[効果]

- ①しそには、体内でEPAに変化するα-リノレン酸が含まれています。EPAには免疫を正常にする働きがあり、アトピー性皮膚炎、花粉症などのアレルギー症状を緩和してくれる効果があります。
- ②しそ独特の香りは、成分の半分以上がペリラルデヒド（シソアルデヒド）で、強い抗菌作用・防腐作用があり、刺身のつまや料理のあしらいなど薬味に欠かせないのはこのためです。また消化酵素の分泌を促して食欲を増進させて胃の調子を整える作用もあります。
- ③青じそにはβカロテンが豊富に含まれ人参とほぼ同程度、南瓜の約3倍以上あります。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚を保護し、抵抗力を強くする働きがあります。抗酸化作用もありがん予防や老化予防にも効果があります。

[料理での使い方]

しそは薬味で使われることが多いですが、サラダに入れたり、千切りや細かく切ってパスタに混ぜる、肉や魚などにしそを巻いて揚げる、天日に干してふりかけにしたりと、色々な料理にも利用できます。

[保存方法]

水で湿らせたキッチンペーパーに一枚ずつはさんで、密封容器やポリ袋にいれ、冷蔵庫の野菜室で保存します。そうすると、一週間くらい持ちます。鮮度が落ちると香りが悪くなるので、できるだけ早く使いきりましょう。



高添先生

給食委員長の
つばやき

蒼^{あお}の梅の実、
紫^{むらさき}の紫蘇^{しそ}にくるみ、
手^て塩^{しお}をかけて熟^{じゅく}した
梅干^{うめぼし}、これを

「ウモベシ」と
言った幼^{おきな}い頃^{ころ}を
おもい出^だします。