

健康のためのワンポイントアドバイス



夏場の食中毒…鶏肉や卵料理などへの対策は大丈夫？

今年も夏が近づき、食中毒に注意が必要な季節となりました。コロナ下では飲食店での食中毒は減った一方、家庭では増えています。家庭での食事の機会が増えたことが一因と考えられます。夏季に多いのは、細菌性の食中毒で、高湿度、高気温の条件下で活発となるためです。

多いのがサルモネラ菌で、口から感染します。鶏肉や卵が原因となることが多く、加熱が不十分あるいは非加熱の鶏肉料理や加工品、鶏卵を使ったマヨネーズなどの摂取で発生します。ミドリガメからの感染も問題視され、犬や猫などペットへの注意も必要です。汚染物を食べて6時間～3日後と、比較的早くから吐き気・嘔吐、腹痛、下痢、発熱など胃腸炎症状が出ます。下痢は1日十数回と激しいこともあり水様性で血便が混じることも。そのため、乳幼児や高齢者では脱水などへの早めの対処が求められます。

大部分は自然回復します。ただ、症状が治まった後も菌が腸内に生存して長く排菌することがあり、おむつの交換時には手洗いを励行するなど、便からの拡散に注意します。予防は、食品の十分な加熱、食肉を扱った際のこまめな手洗いが基本です。

次に多いのは、細菌感染症のカンピロバクター。聞き慣れない菌かもしれませんが、これも家庭内発生が増えています。特に、家庭でも美味しい肉料理を楽しめると最近人気のある「低温調理」では、正しい知識を持たずに調理すると食中毒の危険性を高めてしまいます。

カンピロバクターは家畜の腸管に高率に生息し、汚染された食肉、生乳、ペットとの接触などを介し、経口感染します。少量の菌でも感染し、サルモネラなどと比べると発症までの期間が長く、2～7日とされています。症状はやはり腹痛、下痢(水様性で血便も少なくない)、発熱などですが、腹痛が右の下腹部が最も強い虫垂炎(いわゆる盲腸)と類似する場合がありますのでご注意ください。

予後は良好とされていますが、まれに合併症として、発症して1～3週間後に、両側の下肢筋を動かす運動神経マヒが起こって筋力が低下し、立てない、歩けないなどの症状がでることがあります。重症化するとマヒは体幹まで及んで呼吸困難となり人工呼吸管理が必要です。これをギラン・バレー症候群といいます。ほとんどは軽快しますが、中には長期間マヒが残る例や死亡例も報告されています。

料理の加熱処理と手洗いを、今一度思い起こして、極上の肉料理をご堪能ください。

(愛知医療学院短期大学 杉山成司(医学博士))

しよっかいさんおすすめ!

健康レシピ



牛肉の野菜巻き

【材料2人分】

- | | | | |
|-------------------|------------------|-------|------|
| 牛もも薄切り肉 | 小麦粉 | …………… | 適量 |
| …………… 4枚(200g) | サラダ油 | …………… | 小さじ2 |
| ねぎ(太めの千切り) | 酒 | …………… | 小さじ1 |
| …………… 1/4本(60g) | ブロッコリー(小房に切りゆでる) | …………… | 30g |
| ほうれんそう(ゆでて3cmに切る) | にんじん(太めの千切り) | …………… | 20g |
| …………… 1/2把(100g) | …………… | …………… | 2個 |
| A [塩 | …………… | …………… | 少々 |
| こしょう | …………… | …………… | 少々 |

【作り方】

- ①牛肉を広げ、塩・こしょうをふり、小麦粉をふる。
- ②①にねぎ、ほうれんそうを均等にのせて巻き、ようじでとめて全体に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。中火で1分加熱した後、裏返して1分加熱。その後、にんじんを加え酒を回し入れ、全体に塩をふり汁気がなくなるまで焼く。
- ④ようじを抜いて半分に切って盛り付け、ブロッコリーを添える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
牛肉の野菜巻き	226kcal	23.5g	0.7g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

牛肉は、鶏肉や豚肉に比べて高価なので、食卓に並ぶ頻度は少ないかもしれませんが、牛肉の中でも、今回使用しているのも肉は、ロース肉に比べて脂肪分が少ないので、牛肉の脂肪分が苦手な方にもおすすめです。また、牛肉の赤身部分には鉄分も含まれているため、貧血が気になる方にもおすすめです。中に巻く野菜を、オクラ、いんげん、きのこなどに変えて楽しみましょう。

広告

「セレモ友の会」
会員のみなさん、月々の掛金・年会費一切不要
会員募集中

セレモニー鳳凰殿 0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**

責任ある
工事

豊富な
経験

確かな
技術

信頼の
地域密着

健康で快適な街づくり **FUTAMURA** 株式会社 フタムラ建材店
清須市 フタムラ 検査

お問合わせは ☎052-400-3636 (水道工事部まで)