

透析食だより

WARNING！夏に潜む食中毒図鑑



菌名	食べてから 発症までの期間	おもな原因食品	症状
カンピロバクター 	2～7日	鶏肉（特に内臓） 加熱不十分な肉 	下痢、腹痛、発熱、 悪心、嘔吐、頭痛、 悪寒、倦怠感など
サルモネラ 	5～72時間	鶏肉 卵 乳製品 	下痢、腹痛、 発熱、脱水症状
ウェルシュ菌 	6～18時間	常温放置した カレー、シチューなど 	腹痛、下痢
腸炎ビブリオ 	8～24時間	刺身 寿司 	激しい腹痛、 下痢、発熱、嘔吐
黄色ブドウ球菌 	30分～6時間	おにぎり 寿司 	悪心、嘔吐、下痢
O-157 	3～8日	牛肉 ハンバーグ サラダ 	激しい腹痛、血便、 下痢、発熱

食中毒予防の三原則

菌を「つけない」



食べる前や食品に振れる
前に手洗いを！まな板や包
丁の使い分けも効果あり。

菌を「増やさない」



常温放置は危険！
直ぐ食べないならすぐ冷蔵庫
に入れ、早めに食べて。

菌を「やっつける」



中途半端な加熱は危険！
理想は75℃以上になって
からさらに1分加熱すること。



●作り方

- 1、精白米を研ぎ、炊飯器の内釜に入れ、酒、塩を入れる。1合の目盛りまで水を加え、全体を軽く混ぜて調味料を溶かす。
- 2、通常モードで炊飯を開始する。
- 3、冷凍枝豆を解凍する。
- 4、ご飯が炊きあがったら枝豆を加え、全体をふんわりと切るように混ぜ合わせる。

●材料（2人分）

- | | |
|---------|-----------|
| ・精白米 | 1合 |
| ・料理酒 | 小さじ2 |
| ・塩 | 指3分でひとつまみ |
| ・冷凍えだまめ | 30g |

栄養MEMO

枝豆は、大豆が完熟前に収穫した未熟豆で、たんぱく質はもちろん、大豆にはないビタミンCも含まれます。



栄養価（1人分）：エネルギー282kcal たんぱく質6.6g リン100mg カリウム166mg 塩分0.6g

栄養
コラム

はちみつはなぜ0歳児にあたえてはダメなの？

お料理やお菓子に優しい甘みを添えるはちみつ。人類最古の甘味料と呼ばれ、古代エジプトや縄文時代から親しまれてきました。ですが、そんな体に良さそうなハチミツも、1歳未満の赤ちゃんには絶対に食べさせてはいけないということをご存知でしょうか？今回はその理由についてお話したいと思います。

ハチミツの中にはボツリヌス菌という細菌の芽胞（がほう）が潜んでいることがあります。大人であれば腸内細菌が整っているため、菌が入ってきても負けることはありませんが、腸内環境が未発達な乳児の体内に入ると芽胞が芽を出して繁殖し、毒素を作り出して乳児ボツリヌス症とい症状を引き起こす危険性があります。

乳児ボツリヌス症では哺乳力の低下、泣き声が弱くなる、首がすわらない、便秘等の症状が現れます。ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、悪化すると呼吸困難などを引き起こし、最悪の場合は命に関わることもあります。また、ボツリヌス菌は熱に強く、加熱しても菌が死滅しないため、はちみつ単体だけでなく、はちみつが含まれる料理やジュースなども食べさせないよう注意が必要です。

このように「体に良い」とされる食材でも、食べる人の年齢や体調によっては危険になることがあります。メディアやSNSなどの情報を全て鵜呑みにせず、気になる点は公的機関のサイトや専門家に確認しましょう。

