

原因を知って防ごう！夏の食中毒

健志通信

発行
(公財)体力づくり指導協会 本部
東京都江東区大島 1-2-1
平成 28 年 7 月 1 日

第34号



十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
君津メディカルスポーツセンター
滑川室内温水プール
袖ヶ浦健康づくり支援センター
うんどう習慣推進事業課

一年中発症の危険がある食中毒。細菌による食中毒の発症件数の約七割は夏季に発症しています。また、飲食店の他にも家庭の食事から発症する可能性があり、夏季は食品の衛生管理が必要な時期と言えるでしょう。
毎年八月は、厚生労働省が食品衛生月間に定め、様々な啓発活動をおこなっています。今回は、食中毒をテーマに家庭でできる心がけを学んでいきましょう！

●食中毒は夏に多い

よく飲食店での発症を耳にする食中毒。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが付着した食品の摂取や有害な食品を摂取することによって起こる健康障害のことを言います。症状は、腹痛や下痢、嘔吐のほか、発熱等を引き起こす場合もあります。食中毒の原因は、細菌やウイルス、寄生虫など様々な原因によって引き起こされ(図一参照)、特に細菌による食中毒の発生は、夏季に増加傾向にあります。ではなぜ夏になると食中毒が増えるのでしょうか。



食中毒の原因となる細菌が増殖する主な条件として次の三つがあげられます。一つ目は、栄養。ヒ

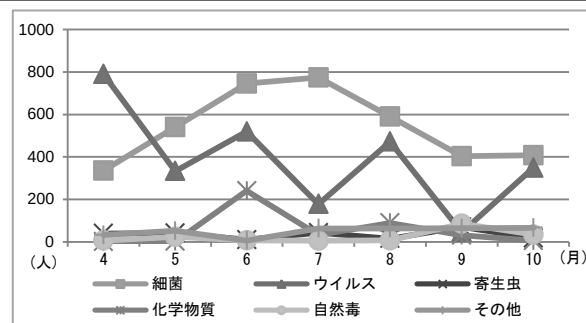


図 1. 食中毒患者数の病因物質別発生状況(厚生労働省 HP 参照)

トの栄養になるものが細菌の栄養源にもなり、調理器具などに残った汚れも細菌にとつては栄養源となります。二つ目は、水分。食品中の水分量が多いほど増殖し、水分含量二〇%以下では発育できないと言われています。三つ目は、温度。一〇〜六〇℃で増殖し、三六℃前後で最も増殖します。日本の夏は、高温多湿になるためこれらの条件が揃いやすく、細菌が増殖しやすい季節といえるのです。

～細菌の種類と予防～

昨年七月に特に発症が多かった細菌性食中毒三つの原因菌と予防法をご紹介します。

●サルモネラ菌

【特徴】
動物の腸管や自然界に分布し、鶏肉と卵を汚染することが多い
【原因食品】
卵またはその加工品(二次汚染による食品)、食肉(牛レバー刺し・鶏肉など)他
【予防法】
肉・卵は十分に加熱する。卵の生食は避ける



●カンピロバクター・ジェジュニ/コリ

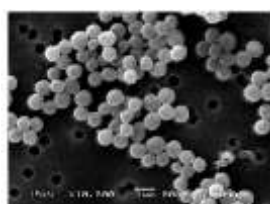


【特徴】
家畜・家禽類の腸管内に生息し、食肉や飲料水を汚染する
【原因食品】
食肉(鶏肉)、飲料水、生野菜など

【予防法】
肉と他の食品との接触を防ぐ。食肉は十分な加熱をおこなう

●黄色ぶどう球菌

【特徴】
人や動物に常在する菌のため、人の手が触れた食品が原因になることが多い
【原因食品】
穀類とその加工品(握り飯、弁当など)、乳・乳製品、卵製品、生菓子他
【予防法】
調理器具の洗浄、手指の洗浄(手荒れや化膿がある人は直接食品に触れない)



●食中毒予防の三原則!!

食中毒予防として、菌が増殖しやすい季節といえるのです。

- ① つけさない
 - ② 増やさない(保管状態)
 - ③ やっつける(加熱など)
- ことが三原則です。夏場は特に、原因となりやすい食品や調理器具の取り扱い、調理および食事環境に十分注意をして、食中毒を予防しましょう！



夏到来! 自宅でできる簡単エクササイズ～ニートゥーエルボー～

本格的な暑さとともに夏が到来しました! 夏は、海やプールと楽しい行事が盛りだくさん。これから「カラダづくり」を始めようとしている方も多いのではないのでしょうか。しかし、暑い夏には長時間の運動はおすすめできません。涼しい時間帯を狙い、適度な運動を心がけ、「運動」の習慣を身につけていきましょう!



①



②

■お腹トレーニング(ニートゥーエルボー)
お腹を意識しやすいトレーニングです
5回×1セット～3セットおこなってみましょう!

- ① 上体を捻りながら左肘と右膝を近づけます
 - ② 次に右肘と左膝を近づけます
- この動作を左右交互に繰り返しましょう

～ポイント!～

◆背中を丸め、おへそを覗き込むようにするとお腹に力が入りやすくなります。



エネルギー66kcal、炭水化物6.5g、たんぱく質3.2g、脂質3.4g、食物繊維2.1g

1人前

【2人前】

- ・枝豆 1/2パック
- ・乾燥わかめ 5g
- ・鷹の爪 1個
- (A)
- ・味噌 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・豆板醤 少々

【作り方】

- ① 枝豆を茹でて皮をむく
- ② わかめを水で戻し、1cm幅に切る
- ③ 鷹の爪を小口切りにする
- ④ ①～③と(A)をよく混ぜ合わせて完成!



初夏に旬を迎える枝豆は、大豆が熟す前の状態ですが、大豆同様の良質なたんぱく質と大豆にはないビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには美白効果があるため日焼けやシミの原因になるメラニン色素を防ぐ効果が期待できます。暑い夏にも食が進むピリ辛の味で、副菜が足りないときの1品として簡単に手早く作ることができますのでオススメです!(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

枝豆のピリ辛あえ



公益財団法人 体力づくり指導協会

東京都江東区大島1丁目2番1号
電話番号03-5858-2111



第12回 全国健康づくり見聞巡遊

『軽井沢満喫ウォーキング』終了報告



▲ 軽井沢プリンスホテルにて全体集合写真

公益財団法人体力づくり指導協会では、法人が運営する施設六ヶ所合同で健康増進を目的に休養講習会事業としてウォーキングイベントを毎年開催しています。今回の開催地は、避暑地として多くの皆さまに親しまれている「長野県軽井沢町」。

全国から集まった健康に対する意識の高い約一〇〇名の参加者がウォーキングを通じて交流を図りました。



コース別にわかれて 軽井沢散策を

平成二八年五月三〇日から一泊二日で第一二回全国健康づくり見聞巡遊「軽井沢満喫ウォーキング」を開催しました。

一日目は軽井沢の観光地を巡るウォーキングをおこないました。雲場池からガイトとともに旧軽井沢の街並みを巡る『ゆつたりコース』『新緑に囲まれた白糸の滝を目指し信濃路自然歩道を歩く』『しっかりコース』の二コースに分かれ、歴史ある軽井沢を堪能しました。宿泊先では日本笑い学会信州支部支部長田中氏による「笑いと健康」をテーマにした健康講話を聴講し、実際にカラダを動かしながらおこなうラフターヨガを体験しました。

二日目は、一昨年世界遺産に登録された富岡製糸場を解説員とともに見学する『世界遺産と上州名物堪能コース』と、今年の大河ドラマ真田丸のゆかりの地として有名な上田城跡公園を散策する『大河ドラマ真田丸歴史探訪コース』に分かれて散策。涼しい気候と新緑の映える軽井沢を満喫しながら日頃の健康づくり活動の成果を確認し、参加者同士の交流を深めることで「充実した健康づくり」の時間を過ごしました。



第二回目 地域指導員の親睦会を追う ～本門寺公園「地域指導員」の巻～

平成二八年度は、地域指導員が自ら企画開催している「親睦会」について、全四回にわたり特集します。シリーズ二回目は、東京都大田区にある「本門寺公園」地域指導員の親睦会をご紹介します。

本門寺公園教室は（以下、本門寺教室）東京都大田区にある日蓮宗の大本山、池上本門寺に隣接する公園で開催しており、平成二二年十月の開講から七年目を迎えました。

本教室は、五年前に地域指導員（以下、指導員）が主体となっており、教室の指導と運営をおこなう自立教室に移行し、現在は十一名の指導員が活動しています。自立教室へ移行後は、様々な理由から指導員の辞退や減少の課題を抱えていました。そこで大田区は、一般介護予防事業の一つである大田区「シニアボランティア養成講座」（以下、シニア講座）の受講者を新規に指導員として迎え入れることにしました。シニア講座では、軽体操、認知症予防等について学んできた



本門寺公園地域指導員の教室の様子

座の受講者を新規に指導員として迎え入れることにしました。シニア講座では、軽体操、認知症予防等について学んできた

親睦会は、指導員同士の交流を目的に開催し、フランクに会話を楽しみ、教室指導のモチベーション向上を図っています。また、自身の指導の反省点を話し合い、それらを踏まえて互いにアドバイスし合う事で、自身では気付きにくい点や見落とししていた点に気付き、次回の指導で意識出来ると指導員は話します。

今後も親睦会を通して指導員同士の絆を深め、本門寺公園教室及び大田区介護予防（事業）に貢献を図り続けて欲しいです。（W）



地域指導員同士の親睦会の様子

新規指導員は当初うんどう教室の指導や運営方法が掴めず不安を抱えることもあった様です。この不安や悩みを指導員達が主催する親睦会で先輩指導員に相談しながら解決してきました。

高齢者体力づくり支援士ドクター

ハゲジィの一手指南

歳をとると、食事がどうのとか、運動はこうだなど脅しに近いお節介が多くなります。大丈夫です！病気や怪我をしなれば、高齢になると、富士山の一合目の裾野のように歳のとり方も極めてゆっくりになります。でも今より良く、楽になりたいければ、ほんの少しだけ、カラダを毎日動かすことが大切です。



公益財団法人体力づくり指導協会では、各地区の公園等において介護予防を目的とした「うんどう教室」をおこなっています。高齢者に起こる急激な体力の低下を出来るだけ緩やかなものとし、身体諸機能の老化にブレーキをかけ、いつまでも健康で明るい生活が送れるように、運動の習慣化を目指しています。

【運動の7条件】安全であること。楽しいこと。無理をしないこと。長続きさせること。効果があること。人と比べないこと。自分の能力にあった運動を選ぶこと。