



令和元年(2019年)6月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail:kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087



じめじめ暑くなる6月。これから食中毒の発生が増える時期です。夏に多いのは、サルモネラ菌や黄色ブドウ球菌、腸管出血性大腸菌(O-157)など細菌性の食中毒です。

食中毒の特徴や対策を知って、暑い夏を健康的に乗り切りましょう！

夏に多い主な食中毒

細菌の種類	症状	感染経路	潜伏期間	特徴
黄色ブドウ球菌	・激しい吐気 ・下痢 ・まれに発熱	・卵 ・おにぎりや調理パンなど ・人の手の傷	1～3時間	・毒素は熱に強いので、加熱しても無毒化されない。 ・手が荒れていたり傷がある場合は調理を控える。
サルモネラ菌	・40度近い高熱 ・激しい腹痛 ・激しい下痢・嘔吐	・加熱が不十分な食肉 及びその加工品	6～72時間	・熱に弱いので、十分に加熱する。
腸炎ビブリオ	・耐え難い腹痛 ・水様性下痢	・生の魚介類	12時間前後	・塩分を好み、真水に弱い。 ・生の魚介や調理器具は真水(流水)でよく洗う。
カンピロバクター	・発熱・倦怠感 ・腹痛 ・下痢	・食肉(特に鶏肉) ・湧き水や井戸水	2～7日	・乾燥や熱に弱い。 ・調理器具は熱湯消毒し、よく乾燥させる。
腸管出血性大腸菌(O-157等)	・発熱・腹痛 ・嘔吐 ・下痢(時に血便)	・加工食品 ・生野菜 ・湧き水や井戸水	1～5日	・重症時は死亡することあり。 ・熱に弱いので、十分に加熱する。

※潜伏期間はあくまで目安です。

※自力で水分補給ができない、便に血が混じる、呼吸が不安定、意識が朦朧としている場合は早急に医療機関で受診しましょう。



食中毒を防ぐ3つの原則

ポイントは原因となる菌を

①つけない！②増やさない！③やっつける！です。

① つけない！

調理を始める前および生の肉や魚介などを触った後は、必ず手をよく洗いましょう。調理器具は食材別に使い分けするか、使うたびによく洗いましょう。焼肉の時は生の肉や魚介をつかむ箸と、焼けたものをつかむ箸を分けましょう。

② 増やさない！

細菌の多くは高温多湿の環境で増殖します。購入した食材は出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。ただし、冷蔵庫に入れても菌はゆっくり増殖するので、早めに食べましょう。

③ やっつける！

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。食材の中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。包丁やまな板などの調理器具やふきんは、洗剤でよく洗った後に熱湯をかけて加熱殺菌しましょう。



快眠ポイント①



6月に入り、じめじめとした日が続きますが、十分に睡眠がとれているでしょうか？
わたしたちは、人生の約3分の1を睡眠に費やしています。睡眠が不足したり、浅くなったり、途中で何度も起きたりなど睡眠が阻害されると、健康障害を引き起こす原因となるため、適切な睡眠をとることが大切です。
そこで、快眠のためのポイントをいくつかご紹介します。

① ストレスを解消する

ストレスが溜まると、自律神経が過敏な状態になり、寝つきが悪くなったり、ぐっすり眠れなくなることがあります。日ごろから、ストレスを解消する習慣をつける事が大切です。

② 運動する

適度な運動をすることで身体の疲れを感じ、寝つきを良くしたり、睡眠の質を高めることができます。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。ただし、就寝直前の激しい運動は控えましょう。

③ 適度に仮眠をとる

昼寝(仮眠)は体力の回復やストレスの解消に効果があります。長時間、また遅い時間の昼寝は夜の睡眠に影響するので、午後3時までに15~20分程度にしましょう。



素材のちから

梅のちから

梅雨の時期である6月に旬と言われる「梅」は、古くから梅干しや梅酒として多くの日本人から親しまれている食材です。特に梅干しは、おにぎりやお弁当によく利用されています。そこで、梅干しにはどのような効果が秘められているのかご紹介します。



① 疲労回復

梅干しには、酸味成分であるクエン酸が豊富に含まれています。クエン酸が体内に入ると、体内のエネルギーを産生する他、疲労物質を排出する手助けをしてくれるため、体の疲れが回復しやすくなります。

③ 食欲増進作用

梅干しを口に含むと唾液が良く出るのは、有機酸の作用によるものです。唾液の分泌に伴い胃液も分泌され、空腹感が増し食欲が増進します。



② 肝機能の向上

梅干しに含まれる有機酸には、肝機能を高め、アルコールなどの処理能力を促進する働きがあります。さらに、肝機能障害を改善する効果が期待できます。



※食べすぎに注意！

梅干しは塩分が多いため、食べ過ぎると高血圧につながります。
1日1粒程度を目安にしましょう。