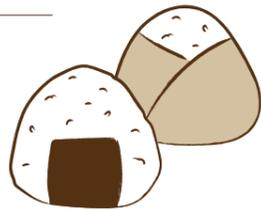


今月のテーマ | ご飯が原因の食中毒で気を付けること

昨年9月、青森県八戸市の仕出し弁当を食べて554人の食中毒患者が出ました。原因は黄色ブドウ球菌及びセレウス菌です。全国販売で注文数が多くなり、他の場所でもご飯などを作るという、衛生管理マニュアルから逸脱した製造方法が原因とされています。

今年もおにぎり、ちらし寿司、お弁当などで黄色ブドウ球菌による食中毒が報告されています。「加熱して食べれば菌が死ぬからいいでしょ?」と思ってみえる方! そうはいかない場合もあるのです。



加熱でも食中毒が防げない菌

食中毒菌には様々な種類がありますが、加熱でも食中毒が防げない菌が2種類あります。それは、芽胞菌(セレウス菌、ウェルシュ菌、ボツリヌス菌)と食品内毒素型菌(黄色ブドウ球菌、嘔吐型セレウス菌、ボツリヌス菌)です。芽胞菌は普通の加熱では死にません。殺すためには高圧(約121℃)で20分ほど加熱すれば死滅すると言われています。レトルト食品などが常温で保存できるのは、芽胞をも殺菌しているからなのです。

黄色ブドウ球菌の毒素は熱に強い

炊飯後のご飯は無菌状態に近いのが普通です。しかしそれを他の容器に移したり、化膿した傷がある状態の素手でおにぎりを作ると、そこには多くの黄色ブドウ球菌が存在しており、少量ご飯に付着する可能性があります。その後、30度近い温度で放置すると菌は活発に増殖していきます。「また加熱して食べれば大丈夫でしょ?」と思う方もいるでしょう。話はそんなに単純ではありません。

増殖した黄色ブドウ球菌はエンテロトキシンという毒素を

産生し、その毒素は熱に強く加熱しても分解せずそのまま残っています。加熱して菌数が少なくなっても毒素はそのままだため、食べてから30分から2、3時間後には、嘔吐や急激な下痢を伴う腹痛の食中毒症状を起こします。

「加熱するから」と過信しないで…

昭和30年と平成12年に、大手乳業メーカーの脱脂粉乳が原因で多くの食中毒患者を出した事件を思い出します。それも製造時に停電などがあり、脱脂粉乳製造時で放置された原料で黄色ブドウ球菌が急激に増殖、加熱処理をして菌はなくなりましたが、毒素は残っており食中毒の原因となった事件でした。

炊き上げのご飯は、色白でつやもありおいしいものですが、それ以降の保管方法が悪いと加熱しても駄目な状態、食中毒原因食になることをよく覚えておいてください。

細菌性食中毒三原則

菌をつけない、増やさない、やっつける

あなたのギモンに お答えします

Q & A



Q 保管していた冷凍のごぼうが青緑色に! なぜ変色してしまったのでしょうか? 毒性があるのでしょうか?

A ごぼうには、クロロゲン酸というポリフェノール類が豊富に含まれています。いわゆる「アク」の成分です。クロロゲン酸は、空気に触れることや温度、pHが変化すると緑色に変色する性質を持っています。冷凍庫から出して開封すると、空気に触れて温度が変化します。冷凍庫から出された時間が長かったり、長期間ご家庭の冷凍庫で保管していると、クロロゲン酸の性質により緑色に変色してしまうことがあります。とても気味の悪い色なのでドキッとしますが、変色した部分は元々ごぼうに含まれていた成分なので食べても健康に影響はありません。気になる方は、水にさらしたり湯がいたりして、アクを抜いてから調理することをおすすめします。

わたしの ひとこと

お米がやっと手に入るようになってひと安心です。わが家では玄米と白米を1対1の割合で炊いています。それにほんの少しのモチ米を混ぜます。普通の炊飯モードで炊きますが、もっちりおいしいご飯になり好評です。(70代/羽島市 秋明菊さん)



健康講座

今月の
先生紹介
うすい ひでき
白井 秀樹 氏
多治見市
うすい整形外科
院長



今月のテーマ 医者にかかる前にやるべきこと(自然治癒力について)

はじめに

私は、西洋医学の医師であると同時に英国のオステオパシー*学士でもあります。

オステオパシーでも、また漢方においても、自然治癒力を高めることが病気やけがを治す秘訣と考えられています。病院にかかる以前に病気になりたくない、またなっても治りやすい生活をしてほしいと切に思い、自然治癒力を高めるコツについてお話します。

自然治癒力とは

風邪をひいたとき、薬を飲まなくても自然に症状は消えていきます。また骨折は、骨が動かないように固定しておけばくっつきます。我々の体は元来、外からのウイルスやけがに対して健康な状態に戻そうとする力を持っています。これが自然治癒力です。

ウイルスに対しては免疫という形をとり、骨折に対しては骨形成という形をとります。漢方では「気」がその力の源泉と考え、それを補ったり阻害するもの(邪)を除去するのに、薬や鍼灸しんきゅうを使います。オステオパシーでは、体性機能障害と呼ばれる体の構造的な異常を治して、自然治癒力が正常に戻るお手伝いをします。

自然治癒力を高めるには

オステオパシー、東洋医学、また科学的研究などから私がおすすめる方法の一部を紹介します。

運動

運動が代謝を上げ、免疫力を高めます。また老廃物を運び、免疫の場ともなるリンパの流れを高めます。歩くことで第2の心臓と呼ばれる下腿かたいの筋肉を働かせ、血液循環も改善します。また運動で筋肉から分泌されるホルモン「マイオカイン」は、筋肉を増やすだけでなく免疫力を高め、脳の機能も向上させます。

睡眠

睡眠時には体を治すための成長ホルモンが分泌され、体の傷んだところを修復したり、筋肉を増強したりしています。また2015年には、脳の老廃物を運ぶ通路の一つである「脳内リンパ」が発見されましたが、それは睡眠中しか働かないため睡眠不足と認知症の関連性が示唆されています。

休養

運動が自然治癒力を高めるとはいても、運動は内臓や筋肉に負担をかけます。また労働や日常生活での過度のストレスは交感神経を興奮させ、体の修復を阻害してしまいます。それをリセットするために、好きなことをしたり、緑豊かな自然に触れたりして休養を取ることも大切です。

食事

体は食べたものからできています。内臓や骨格、筋肉の原材料であるたんぱく質や、体の炎症を抑え細胞の原料となるオメガ3脂肪酸、糖質、ビタミンをバランスよく摂ることが大切です。自然治癒力は自然から生まれるので、合成されたものや精製されたものはそれを減少させると考えられています。

「気」の持ちよう

感謝の気持ちを持つことは睡眠を改善し、また笑いとともに免疫力を上げることが科学的に証明されています。また病気を医者任せにして薬を飲むだけではなく、病気になった原因を自分の中に探し、それを改善することで自然治癒力を高め、一病息災とすることができましょう。

※オステオパシー:自然治癒力を十分に活かして、身体が本来持っている機能性を取り戻し、健康に導く医学。

この頃、カメムシが多い。洗濯物についていて畳むのに苦労します。カメムシが多いと雪が多いといいますが、あまり雪は、いらないですね。(50代/下呂市 しゅんちゃんさん)

わたしの ひとこと

