

原因を知り
対策をしましょう！

夏の食中毒にご用心！

6月から9月ごろは気温や湿度が高く、細菌が繁殖しやすい環境になり、食中毒にかかる人が多くなります。食中毒は風邪や寝冷えなどと症状が似ているため、食中毒とは気付かず重症化することもあります。正しい知識で対応し発症と重症化を防ぎましょう！

夏に発生しやすい食中毒の症状と原因

細菌の種類	原因となる食品	主な症状	潜伏期間	予防法
サルモネラ菌	十分に加熱していない 卵・肉・魚	発熱、腹痛、嘔吐、 激しい下痢 、頭痛	食後 6～48時間	冷蔵庫に保管し、調理時は 中心温度 75℃で1分間以上加熱
カンピロバクター	十分に加熱していない肉 (特に 鶏肉)、井戸水	発熱、腹痛、 下痢、倦怠感	食後 2～7日	調理時は 中心温度 75℃で1分間以上加熱 (生煮え・生焼きに注意)
黄色ブドウ球菌	手作りのおにぎり・ お弁当・調理パン	腹痛、 激しい嘔吐 、 下痢	食後 30分～6時間	調理前によく手を洗い、 手指に傷があるときには、傷口を 覆って 使い捨てゴム手袋装着
腸管出血性大腸菌 (O157など)	十分に加熱していない 肉・生野菜	発熱、 激しい腹痛 、 下痢	食後 12～60時間	調理時は 中心温度 75℃で1分間以上加熱 生野菜は流水で洗浄する

参考文献：農林水産省,食中毒の原因と種類/通信病院,食中毒にご用心～夏場の食中毒対策～(6月)/政府広報オンライン,食中毒予防の原則と6つのポイント/公益社団法人日本食品衛生協会,知ろう!防ごう!食中毒(食中毒などの話)

テイクアウトの注意点

これからの季節は、気温と湿度が高くなり、食品が傷みやすくなります。テイクアウトやデリバリーを利用する際は、気を付けるポイントを把握し、安全な食生活を送りましょう！

テイクアウト購入ポイント

- ① 購入後はすぐに帰宅、**長時間持ち歩かない**
- ② **常温で放置せず**、冷蔵庫に保管
- ③ 再加熱は中心まで**しっかり加熱(レンジ等)**
- ④ 食べる前には**しっかり手洗い**

※上記4つのポイントは必ず気を付けましょう！

避けたいテイクアウトメニュー



これらの食品を選ぶときは新鮮で傷んでいないものを選び、**色やにおい、味がおかしい**ときは思い切って捨てましょう。とくに、体力が落ちている人や高齢者、子どもなど**免疫力の弱い人**が食べる場合は、十分に注意しましょう。

おすすめ! 持ち歩く際は、**保冷剤**や**保冷機能のあるバッグ**を利用しましょう!

参考文献：消費者庁,テイクアウト等を利用するときのポイント/厚生労働省,テイクアウト・デリバリーにおける食中毒予防/農林水産省,生の野菜や果物を安全でおいしく食べるために

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決!



免疫力を高めるためには、どんなことに気を付けたいの? おすすめの食材があれば知りたいな・・・。

腸には全身の免疫細胞の約6～7割が集まるといわれています。腸内環境を整える働きがある**食物繊維**を多く含む食材や**発酵食品**を上手に活用することが大切です。



管理栄養士

腸内環境改善におすすめの食材

<プロバイオティクス>



納豆

ヨーグルト

<プレバイオティクス>



野菜

果物

★プロバイオティクス

→健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌です。ビフィズス菌や乳酸菌を含む**発酵食品**に多く含まれています。腸内に住み着くことがないので、**毎日続けて摂取**し、腸に補充しましょう。

★プレバイオティクス

→善玉菌を増やす作用があります。消化・吸収されることなく大腸まで届きます。オリゴ糖や食物繊維を含む**野菜類**や**果物類**、**豆類**に多く含まれています。

参考文献：全国健康保険協会,腸内環境を整えて免疫力をUP!!/e-ヘルスネット,腸内細菌と健康

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

夏の暑さと上手に付き合うには

夏の暑い日が続くと、「疲れが抜けずだるい」「食欲がない」など体に不調を感じる方が多いのではないのでしょうか。これらは室内外の温度差で起こる自律神経の乱れや、発汗による水分・ミネラル不足などが原因で引き起こされる「夏バテ」の症状です。早めの対策でこの「夏バテ」を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう！

夏バテの原因と予防ポイント

夏バテ予防に摂りたい栄養素

たんぱく質	エネルギーの源 になり筋肉をつくるのに必要です。 例) 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
ビタミンB1	疲労回復の働き があります。 例) ウナギ、豚肉、枝豆など
アリシン	ビタミンB1の吸収を促進する働きがあります。 例) 玉ねぎ、にんにく、にら、ネギなど
ビタミンC	暑さによるストレスで消費が高まる ため積極的にとるようにしましょう。 例) 赤ピーマン、ブロッコリー、レモンなど

夏バテ原因チェック

- クーラーの効いた部屋で長時間過ごす
- 冷たい飲み物ばかり飲む
- 水分をあまり摂らない
- お風呂はシャワーで済ます
- 夜更かしすることが多い
- 夏はそうめんやお茶漬けだけで済ませることが多い



夏バテを予防する生活習慣

- ① **こまめに水分補給をする**
喉の渇きを感じる前に水分補給をしましょう。
- ② **体の冷やしすぎに注意する**
室内外の温度差が5℃を超えると自律神経が乱れやすくなるため、エアコンの設定温度は28℃程度にしましょう。
- ③ **睡眠時間を確保する**
質の良い睡眠で翌日に疲れを残さないようにしましょう。



そうめんなどあっさりした食事を選ぶと糖質に偏りやすくなります。食欲がない時は香辛料やお酢、香味野菜を加えることでさっぱり食べやすくなります。

参考文献：全国健康保険協会、夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切る！/オムロン、夏バテを防ぐにはどうすればいい？

おすすめレシピ～夏バテ対策編～

豚肉のおろし煮 さっぱりと風味



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	184kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	9.5g
炭水化物	7g
食塩相当量	1.01g

【材料(2人分)】

豚ロース肉、脂なし(薄切り)	140g	だし汁	160ml
塩	小さじ1/6強	塩	0.40g
こしょう	少々	酒	大さじ1/2強
ごま油	小さじ1/2	酢	小さじ2
大根	300g	万能ねぎ	2g
		一味唐辛子	少々

大根おろしとお酢の酸味で豚肉をさっぱりいただけます。豚肉は、糖質をエネルギーに変える**ビタミンB1**が豊富で夏のたるさなどによる**疲労回復**に効果抜群です！



【作り方】

1. 豚肉は3cm幅に切り、塩、こしょうを振ってなじませる。大根はすりおろし、クッキングペーパーでしっかりと水けをきる。万能ねぎは小口切りにする。
2. フッ素樹脂加工の鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、肉の色が変わったらだし汁を入れる。煮立ったらアクを取り、Aを加えて2～3分煮る。
3. 2に大根おろしを加えてサッと煮、火を止める。器に盛り、万能ねぎをのせ、一味唐辛子を振る。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。

日本調剤では現在28店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。

食事のことで気になることがありましたら、まずはお近くの薬局スタッフにお声がけください。

近隣店舗の管理栄養士がご相談承ります。

[認定栄養ケア・ステーションでできること>>](#)



日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

[薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>](#)

