



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

毎日暑い日が続きます。体は疲れていないでしょうか。夏バテを防ぐためにも日々の食事は大事ですが、夏に気を付けたい病気の1つに「食中毒」があります。夏場は高温多湿を好む細菌による食中毒が増えるため、今月は食中毒についてご紹介いたします。

代表的な細菌と感染源

①カンピロバクター 肉類(主に鶏肉)から感染

②サルモネラ 主に卵や鶏肉から感染

③腸炎ビブリオ 魚介類から感染

④黄色ブドウ球菌 調理の際、傷のある指先などで触れた食材から感染

これらの細菌は主に肉・魚・卵などに付着して体内に入ると腸の中で増え、腸内で炎症を起こします。
※感染源は一例です

食中毒の症状

- 腹痛
- 下痢
- 吐き気
- 嘔吐(おうと)
- 発熱
- 血便など

食中毒の治療法

食中毒は、原因に関わらず水分補給が重要です。吐き気や下痢が強く、水が飲めない場合には点滴を行います。お薬は主に吐き気止め、整腸剤を用います。下痢は腸内の毒素を体外に出す役割もあるため、よほど頻回な下痢でない限り下痢止めは逆効果になる可能性があります。自己判断せず、早めの受診をお勧めします。

食中毒の予防法

- 調理の前には手を洗い、使う食材はしっかり丁寧に洗いましょう。
- 手に傷がある時は調理しないようにするか手袋をするようにしましょう。
- 食材(特に肉や魚)を切ったまな板は細菌が付いている可能性が高いので、しっかり洗いましょう。
- 肉や魚などの生ものを調理するときにはしっかりと中まで火を通しましょう。
- 調理後すぐに食べることができない場合は冷蔵庫または冷凍庫で保存しましょう。

ただし、肉は流水で洗うと付着している細菌が水はねして回りに飛び散る危険があるため洗うことは勧められません。



食中毒以外にも、夏にかかりやすい病気があります。高い気温で体力も落ちやすいので、食事や水分をしっかり摂って暑い夏を乗り切りましょう。

“食事”で夏の暑さを乗り切りよう!



みなさん夏バテを経験したことはありますか?夏バテになると「体がだるい」「食欲が低下する」「疲れやすい」「寝不足」などの症状が現れます。原因は様々ありますが、ここでは夏バテ予防の効果が期待できる食材をご紹介します。

夏バテ予防に効果的な食材と栄養素

ビタミンB1



私たちの身体を動かすためには、日々の食事からエネルギーを得る必要があります。ビタミンB1には、糖質をエネルギーに変える酵素を助ける働きがあるため、不足すると疲労や食欲不振など夏バテの症状が出る可能性があります。

ビタミンB1は香味成分「アリシン」と一緒に摂取することで体への吸収が良くなります。加熱したり、細かく刻んだりすりおろしたりして細胞を壊すことで、より効果を発揮します。



ビタミン・ミネラル・水分など



ビタミンCやβ-カロテン、ポリフェノール(野菜のカラフルな色素成分)には、紫外線によるダメージを回復させる抗酸化作用があります。

トマトに含まれるリコピン(カロテノイド)やなすの皮に含まれるナスニン(ポリフェノール)など

また、東洋医学では、夏野菜は体内にこもった熱をクールダウンさせる効果があるとされています。

たんぱく質



不足すると身体の不調が起こりやすく、疲労回復も遅れてしまいます。たんぱく質をしっかり意識して摂りましょう。

夏バテ予防におすすめのメニュー

- 夏野菜カレー ---- いつものカレーも、パプリカ・なす・トマト・かぼちゃなどの夏野菜でカラフルに。食卓が華やかになり、スパイスの香りで食欲もアップ!
- ネバネバ丼 ----- ご飯にオクラ、納豆やめかぶをのせて丼物に。のどごしが良く、食欲がない時にも食べやすいのでおすすめです!
- 豚肉冷しゃぶ麺 --- そうめんなどの冷たい麺類にも、豚肉や卵、香味野菜や梅干しなどを添えてバランス良く。



暑い時期のお料理は大変ですが、栄養バランスを整えて夏を元気に乗り切りましょう!

参考：大正製薬ホームページ 疲れに効くコラム Powered by リポビタン

お食事でのお悩み事は当薬局グループの栄養士がお受けします。スタッフにお気軽にご相談ください。