



## 管理栄養士の豆知識：食中毒篇



6月といえば梅雨の季節。気温・湿度が高くなると、食中毒が起きやすくなります。  
今回は、家庭で気を付けていただきたい食中毒をクイズ形式で2つお話したいと思います。



### 問題1： 食中毒が起きやすいのはどちらでしょうか？

**A：水筒にスポーツドリンクを入れる**      **B：水筒に緑茶を入れる**

正解は…Aです。

スポーツドリンクには塩分が含まれています。サビや傷がある水筒などに飲料を入れると、金属が飲料に溶け出し、腹痛、頭痛、めまい、吐き気を起こすことがあります。



＜ご家庭で気を付けること＞

- ・水筒ややかんなど金属製の物にはスポーツドリンクは入れない
- ・使用後はなるべく早めに洗浄する      ・使用前にサビや傷が無いか確認する

水筒や、やかんなど金属製の物にスポーツドリンクなど塩分があるものを長時間入れると金属が劣化して、サビや傷ができやすくなります。

皆さんも自身の飲み物やお子さんの水筒に入れるときは注意しましょう！      参考：体にいいこと大全より



### 問題2： 余ったカレーの保存方法で食中毒が起きやすいのはどちらでしょうか？

**A：タッパーに分けて冷蔵庫に入れる**      **B：鍋のままコンロに置く**



正解は…Bです。

カレーやシチューなど粘度の高いものは、菌が増えやすく傷みやすい食べ物です。カレーやシチューなどで食中毒をおこす原因菌は、ウェルシュ菌です。45℃で増えやすく、100℃で6時間加熱しても死なない強い菌です。菌が増えてしまったカレーやシチューを食べてしまうと、6～18時間後に、下痢や、腹痛を起こしてしまいます。

＜ご家庭で気をつけること＞

- ・余ったカレーやシチューはタッパーに分け、粗熱が取れたら早めに冷蔵庫へ
- ・再加熱するときは鍋に移してかき混ぜながら十分加熱する      ・なるべく当日に食べきる

ウェルシュ菌を増やさないようにすることがポイントです！

皆さんも鍋をコンロに置いたままにいませんか？ 2日目のカレーは冷蔵庫で熟成させましょう！