



食中毒のお話

食中毒は「まあ、大丈夫じゃー!」という油断から

付けない!

やっつける!

食中毒の原因の多くは「細菌」にあります。食中毒はこの細菌が食品に付着し、増殖した状態の食品を食べることになります。

- 生の食品はよく洗う。その食品を扱ったあとの器具や手もよく洗う。
- 包丁やまな板は肉用・魚用・野菜用に分ける。
- 調理する場所の整理整頓。

- 細菌の多くは熱に弱いので食べるときは十分に加熱。
- 熱湯や塩素による消毒も効果的(まな板・包丁・ふきんなど)。

食品が腐って食べられなくなるのと違い、食品の臭いや色が変わることがないため、汚染されていることに気付かず食べてしまうのです。

食中毒にかからないための決め手は、「付けない・増やさない・やっつける」の防止三原則です。

●食品は調理前でも、調理後でも室温で放置しない。解凍は、電子レンジか冷蔵庫で。

●残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けし冷蔵庫へ(ただし冷蔵庫を過信しない)。

この防止策は単純なようですが、大切なことばかり。ちなみに細菌は、25℃以上で急速に増殖します。

今の時期、室温で2時間以上放置すると細菌数が急激に増えるので用心が必要です。例えば、魚類に多い腸炎ビブリオ菌などは、当初1000個だった細菌の数が1時間で

6、4000個に増え、2時間で40万9、600個に増殖していきます。

体力が低下しているときなどは、特に食中毒にかかりやすくなります。普段以上に気を付けましょう。

水でぬらしただけでは、手に付いた細菌は落ちません。かえって増えるというデータもあります。手を洗うときは、せっけんを使って正しく洗いましょ。



正しい手の洗い方

- ①流水で手をぬらします
- ②せっけんを付けます
- ③手のひらを洗います
- ④手のこうを洗います
- ⑤指の間を洗います
- ⑥手のひらをひっかくように、つめの間を洗います
- ⑦手首を回しながら洗います
- ⑧せっけんが残らないよう流水でよく洗い流します

デンタルコラム

歯の脱臼を知っていますか?

歯の脱臼は、外傷を受けやすい前歯部に多く起こり、その原因は歯を打ったり、ぶついたりする外傷(運動、転倒、交通事故などによる)が第一に挙げられます。

さらに脱臼の種類には、不完全脱臼と完全脱臼があります。

○不完全脱臼とは?

歯が正常な位置より飛び出した状態をいいます。また、歯が正常な位置より骨の中へ入り込んだ場合を歯の嵌入かんにゅうといえます。

○完全脱臼とは?

完全に正常な位置から抜け出した場合をいいます。



完全脱臼した歯のようす

○治療法

不完全脱臼や嵌入では、正常な位置に歯を戻し、両隣の歯にワイヤーやセメントで止める固定という処置で、歯の安定、安静を保ちます。ほとんどの場合、これらの処置により歯は元どおりになります。

完全脱臼した歯では、歯を速やかに抜けた位置に戻し固定します。約1か月ほど経過観察し、神経を残せるか、歯が残せるかを決めます。受傷後30分以内で歯が清潔に保存できていれば、歯は長期間保存できます。しかし、それ以外では、一時的に歯を残せても数年で歯の根が吸収されてきて、自然に抜け落ちてしまうことが多いといわれています。

歯を打ったり、ぶついたりしたら、速やかに歯科医院を受診して、早めに適切な処置を受けましょう。

瀬戸内市歯科医師会

瀬戸内市の味

【にゅうめん】



●材料(5人分)

- アズキ..... 150g
- 砂糖..... 150g
- 塩..... 少々
- 乾めん..... 1束(250g)
うどん・そうめん・冷や麦など
- 水..... 5カップ

●作り方

- ①アズキはたっぷりの水で煮、沸騰したら水気をきってアクを抜く。
- ②①を分量の水で軟らかくなるまで煮る。砂糖と塩で味を付ける。
- ③乾めんは好みの固さにゆでる。塩分の取り過ぎ予防のために水洗いし、ザルに上げておく。
- ④②に③を入れてもう一度火にかけ、アズキの汁をめんにかからませる。煮る時間はお好みで。

にゅうめんとは煮るめんのことです。田植えが終わった後、村の共同作業の後で疲れ直しにみんなで食べていました。お盆のおもてなし料理として振る舞う地域もあります。夏は冷やしていただくとおいしいです。アズキは栄養価が高いので、夏バテ予防にもなります。



梶原 君子さん
(邑久町郷土料理同好会)