

# 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。秋に多く発生する食中毒を予防するDIYを心がけましょう。

## 秋に多発する食中毒を防ぐためのDIY

食中毒は、一年を通して発生しますが、厚生労働省の統計によると食中毒の発生件数が最も多いのは10月で、昨年は以下の食中毒が多く発生しました。

### ●細菌

#### ●カンピロバクター

牛や豚、鶏などの腸内にいる細菌で、カンピロバクターが付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることで食中毒が起こります。

感染して2〜4日後に、吐き気や腹痛、水のような下痢、発熱、倦怠感などが起こります。

#### ●ウェルシュ菌

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌で、食後6〜18時間で発症し、おもに下痢と腹痛が起こります。

カレーや煮魚、麺のつけ汁、野菜の煮付けなどの煮込み料理から発生することが多いので、加熱調理したあと室温で長時間放置しないことが大切です。食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べます。

#### ●腸管出血性大腸菌

（O157やO111など）

牛や豚などの腸内にいる病原大腸菌の一つです。腸管出血性大腸菌が付着した肉を生で食べたり、加熱不十分で食べたりすると食中毒を発症します。

潜伏期間は3〜8日と長く、水のような下痢、腹痛、出血性の下痢などを起こします。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。

腸管出血性大腸菌は、75度で1分間、加熱すれば死滅するので食品は十分に加熱し、調理後は早めに食べ切りましょう。

#### ●ウイルス（ノロウイルス）

24〜48時間の潜伏期間を経て、嘔吐、下痢、腹痛などの症状があらわれます。

ノロウイルスに汚染された二枚貝などの食品を十分に加熱しないで食べたり、ノロウイルスに汚染された井戸水などを飲んだりして感染するほか、ノロウイルスに感染した人の手指、唾液、嘔吐物や便などを介して感染する場合もあります。

#### ●寄生虫（アニサキス）

サバ、アジ、サンマ、カツオ

イワシ、サケ、イカなどの魚介類の内臓表面に寄生するアニサキス幼虫は、長さ2〜3cm、幅0.5〜1mmで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキスが寄生している魚介類を生または不十分な冷凍、不十分な加熱で食べると、数時間〜数十時間後に激しい腹痛、嘔吐などを起こします。

鮮度のよい魚を選び、調理する際は目視で確認してアニサキスを取り除きます。アニサキスは冷凍や加熱で死滅するので、マイナス20度で24時間以上の冷凍をするか、70度以上または60度で1分の加熱が有効です。

#### ●自然毒（キノコ）

ヒラタケ、ムキタケ、シイタケに似ている「ツキヨタケ」、ホンシメジなどに似ている「クサウラベニタケ」などの毒キノコを食べると食中毒が発生します。食後30分〜1時間程で嘔吐、下痢、腹痛などが出現します。

食用と判断できないキノコは、絶対に採らない、食べない、売らない、人にあげないことです。



久保明先生 (くぼ あきら)

医療法人財団百葉の会 銀座医院 院長補佐 日本臨床栄養協会 理事長

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在は銀座医院 院長補佐のほか、東海大学医学部医学科客員教授。常葉大学健康科学部 前学部長、元厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、日本総合健診医学会審議員、内分泌・糖尿病専門医など。

発売中!



久保明著 永岡書店 定価：968円(税込)

「糖化」を防いで、若さを保つ

今すぐ **老化** を止める 最強の食べ方

食べ方を変えれば、あなたの老化は今すぐ止められます!!

同じ年齢なのに、老け方に差がつくのは「体の糖化」が原因です。本書では糖化のメカニズムをイラスト図解で、わかりやすく解説。エイジング医学として科学的な最新メソッドをアドバイスします。