

こんにちは 栄養士です



栄養士だより

～食事中的事故を防ぎましょう～

私たちは「食べる」ことによって生活に必要なエネルギーを得ています。からだを動かすエネルギーはもちろんのこと、おいしい食事・楽しい食事はこころのエネルギーにもなります。こころとからだの健康のために楽しい食生活を送りたいものですが、食事中に思わぬ事故が発生してしまうことがあります。今回は食事中的事故を取りあげてみたいと思います。



食中毒

福岡県で平成21年中に起きた食中毒は、11月20日時点で33件（患者数1,224人）となっています。寒い季節は食品が傷むことは少なくなりますが、食中毒菌には低温で繁殖するものもありますので、注意が必要です。

～発生件数が多い食中毒菌～

冬は特に注意！

	サルモネラ菌	カンピロバクター	ノロウイルス
感 染 源	卵、卵の加工品、牛のレバー刺し、鶏肉など	未加熱の食肉（特に鶏肉）、飲料水、生野菜、牛乳など	未加熱の二枚貝（カキやハマグリ、アサリなど）、感染者の便や吐物
	二次汚染を受けた食品 ※二次汚染…調理器具や手などを通して菌のついていない食品に菌がつくこと		
潜伏期間	6～72時間	1～7日	24～48時間
症 状	激しい腹痛、下痢、発熱、おう吐	発熱、倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛、下痢、血便	吐き気、おう吐、下痢、軽度の発熱

食中毒を防ぐためには、①新鮮な食品を使用する ②調理時に十分に加熱する ③調理してから食べるまでの時間を短くする ④残った食品はきれいな容器で保存し、食べる前に再加熱する ⑤調理前や食事前に手を洗う ことなどを心がけてください。また、異常を感じたら病院で診察を受けましょう。

誤嚥(ごえん)・窒息

私たちが飲食物を飲み込むとき、飲食物が誤って気管へ入ってしまうことを誤嚥といいます。さらに、誤嚥によって肺炎を起こす場合もあります。

また、もちやこんにゃく入りゼリーでの窒息事故が多く報道されていますが、ごはんやパン、野菜、果物、肉・魚類などによる窒息事故の報告もあります。年齢別に見ると、特に乳幼児や高齢者における報告が多いようです。

誤嚥・窒息を防ぐために、①よく噛んで食物と唾液を混ぜ、飲み込みやすいかたちにする ②一口の量を少なくする ③硬いものやパサパサしたものは食べやすい大きさにすることなどに気をつけてください。よく噛んで時間をかけて食事することは食べ過ぎの防止にもつながりますので、普段の食生活で心がけてみましょう。

◎問い合わせ先 健康課健康推進係 栄養士 ☎72-6666内線122