

# 台所の衛生管理から始める「食中毒」対策

2018年2月に東京都福祉保健局が発表した「家庭における食中毒予防に関する調査」結果によると、自分や同居家族に食中毒の経験がある人は約18%、そのうち3割ほどが家での調理が原因と回答しています。食中毒は家庭でも起きます。台所の衛生管理を見直しましょう。

## 調理中も手や調理器具をこまめに洗いましょう

最近、生産や流通時の衛生管理が厳しくなっているためか、「買って来た食品は安全」と思い込みがちです。しかし食中毒を起こす細菌は、私たちが購入した食品に最初から付いているものと認識し、注意して食品を取り扱ったほうが安全です。

食中毒対策は、細菌を「付けない」「増やさない」「やっつける」が基本です。細菌を付けないためには、手、食材、調理器具をよく洗うことが大切です。調理を始める前はもちろん、肉や魚、卵を扱ったり、ペットやスマートフォンなどに触れたりしたら、そのつど、石けんと流水で手洗いをします。特に指先や手の甲、しわの部分は、汚れが残しやすいので意識して丁寧に洗いましょう。包丁やまな板も、調理中こまめに洗うことを心がけましょう。肉、魚、野菜用を別々に揃えると、さらに安心です。忘れがちなのがスポンジです。使用したあとは流水下でもみ洗いし、水けを絞って乾燥させます。

## 冷蔵・冷凍食品を購入したらすぐに冷蔵・冷凍庫で保管

細菌を増やさないためには、冷蔵・冷凍食品を購入後、できるだけ早く冷蔵・冷凍庫へ。細菌の繁殖を防ぐ温度は10℃以下といわれていますが、冷蔵庫の扉を何度も開け閉めしたり、長い時間開けていると庫内の温度が10℃を上回ります。しかも、一旦上がってしまうと、庫内の温度はなかなか下がらず、その間に細菌が繁殖する可能性が出てきます。出し入れする回数の多いものは取り出しやすい場所にまとめて入れるなどの工夫で扉の開閉回数を減らすとともに、さっと取り出して、開けている時間を短くするようにしましょう。

冷凍した食品を解凍する場合は、冷蔵庫に入れるか、電子レンジの解凍モードを使います。室温による自然解凍は、溶ける前に表面部の温度が上がって細菌が増える恐れがあるので避けます。

## 中までムラなくしっかりと火を通して

多くの菌は十分に加熱すれば死滅させることができます。加熱の目安は中心部を75℃で1分以上です。電子レンジで加熱する場合は、途中で置き方を変えるなどして加熱する箇所が偏らないようにします。冷蔵庫で保存していた料理を食べる際には、もう一度加熱するようにしましょう。

下痢や嘔吐、腹痛など食中毒が疑われる症状が現れた場合は、ただちに医療機関を受診することが大切です。なお、食中毒についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺直子

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

**回答方法** ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- 1 Lifeを受け取った薬局の名称と所在地 (例：●●薬局 ●●店 ●●市)
  - 2 あなたの行っている夏バテ対策を教えてください (1.部屋の適温を意識している 2.冷たい物を摂取しないようにしている 3.食事の栄養バランスを意識している 4.特にしていない 5.その他)

- 3 ①の薬局へのご意見・ご要望
- 4 Lifeへのご意見・ご要望
- 5 郵便番号・住所
- 6 氏名
- 7 性別
- 8 年齢
- 9 電話番号
- 10 欲しいプレゼントのアルファベット (A・B・C・D)

\*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

**QRコード** 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。



○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life6月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、7月5日 (当日消印有効) です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様以下に下記の商品をプレゼントいたします。



ネイビー (スニーカー丈) グレー (クルー丈)

**高機能で疲れにくい**

奈良の靴下作りの技術を結集させた、テーピング編みの靴下をプレゼント。しっかりフィットしながらも、柔らかくて履きやすさ抜群。足裏はクッション編みで破けにくくなっています。足が疲れやすい方におすすめの一品です。

**【疲れ知らずの靴下】～WORK SOCKS～丈夫なくつ下 クッション付き スニーカー丈 1,600円 (税抜) クルー丈 1,800円 (税抜) 株式会社エコーノック ☎0120-343-088**

欲しい色とサイズのアルファベットを一つ明記してください

- A.ネイビー (スニーカー丈) 22～25cm
- B.ネイビー (スニーカー丈) 25～27cm
- C.グレー (クルー丈) 22～25cm
- D.グレー (クルー丈) 25～27cm

○商品については、上記にお問い合わせください。  
\*プレゼントの当選発表は発送をもってかまさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報 (住所、クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り (Webサイトを含む) 及び薬局サービス向上に活用させていただきます。  
\*プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

## お知らせ

**健康情報をWebでも**  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
<http://www.e-classa.net/>  
class A ヘルシーライフクラブ 検索

**健康脳クイズの答え**  
答えは、「アオウメ」でした。

メ	イ	サ	ツ	ア
オ	ツ	メ	イ	シ
ト	ザ	ン	ツ	ナ
ウ	イ	マ	ク	ラ
イ	ノ	シ		
サ	コ	テ	マ	

**次号予告** 7月号は「水分補給」を特集します。どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

# 特集 快足生活のすすめ



## ■台所の衛生管理から始める「食中毒」対策…4

疲れにくい靴下を100名様にプレゼント…4

## 3 冷え

**原因** 筋肉が少なく、血液を足から心臓に戻す力が弱いと、血行が滞り冷感を招きやすくなります。腰椎の病気が原因のことも。

**対処法** 運動で血行促進



体を積極的に動かしたり、次ページで紹介するストレッチや筋トレなどで血行を促しましょう。

# 気になることありませんか？ 足のお悩み相談 5

体重を支え、歩行の衝撃を受け、靴の内側にぶつかる足。それだけに足の悩みやトラブルもさまざまです。

## 4 ガサガサ



**原因** 圧力や摩擦がかかると、皮膚は肌を守るため角質を厚く硬くします。そのため十分な水分が角質内に行き渡らなくなりガサガサに。

**対処法** 角質除去と保湿ケア

足湯などで角質を柔らかくしたあと、スクラブ剤や軽石などで除去。仕上げに保湿クリームを足全体に塗って。

## あなたの足は大丈夫？

① ②

親指が小指側に、あるいは小指が親指側に曲がった状態。

[ハンマートゥ]

指がハンマーのように下に曲がり、指先が浮いて地面につかない状態。

① ②

巻き爪は爪の端が内側に巻き、陥入爪は爪の端が食い込んだ状態。

[開張足]

足が本来の幅よりもベタッと横に広がっている状態。

[扁平足]

土踏まずがなく、足裏が平らになっている足のこと。

イラストレーション：金子真理

## 足のケア、していますか？

私たちの祖先が二足歩行になってからの期間はまだまだわずか。ましてや靴を履くようになったのはつい最近のこと。靴の中に閉じ込められ毎日頑張っている足を十分なケアでいたわりましょう。

## 1 むくみ

**原因** 心臓から遠い足は血液循環が悪くなりがち。血液循環が悪いと血液が運ぶ老廃物も停滞し、むくみの原因に。

**対処法** 足に適度な圧をかける



マッサージや着圧ソックスなどで足に適度な圧をかけることで、表皮から深いところにある静脈が発達し、血液循環を促進。

## 2 におい

**原因** 通気性の悪い靴を履き続けていると、足裏から出る汗のために靴の中はムシ状態に。すると雑菌が繁殖し、においが発生。

**対処法** 足を洗って清潔に

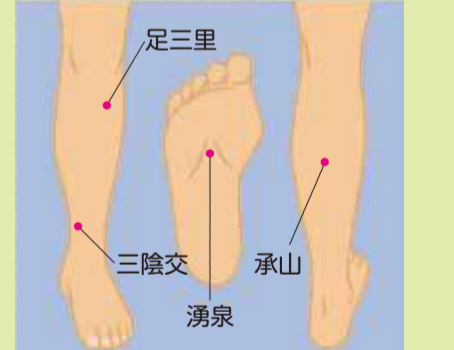


入浴時に足を石けんで丁寧に洗って。汗がたまりやすい指と指の間は特に念入りに。同時に靴の乾燥も心がけましょう。

## 5 疲れ

**原因** 歩くときのバランスが崩れていると背骨や腰に大きな負担がかかり、足も疲れやすくなります。

**対処法** ツボ押しと正しい姿勢



むこうすねの足三里やふくらはぎの承山、内くるぶしの三陰交、足裏の湧泉のツボ押しを。正しい姿勢での歩行も心がけましょう。

# 日ごろのケアで元気な足



顔や髪の手入れには熱心でも、足には無関心という人はいませんか。“第二の心臓”ともいわれるほど重要な役割を担っている足が健康であれば、全身の活力も生まれます。健康な足を保つためには日ごろのケアが大切です。

## 足のケア

1日中、体重を支えたり、歩いたりして頑張った足。気がついたときにしっかりとケアをしましょう。

### 足指じゃんけん



5本の指を思い切り広げてパー、親指だけを立てたり曲げたりしてチョキ、5本の指を丸く曲げてグーでじゃんけん。外反母趾や開張足などの改善に。

### ホームマン体操



両足を揃えて輪っか状のゴムバンドを親指に引っかけます。かかとを合わせたまま外側に開き、元に戻します。外反母趾などの予防に役立ちます。

### タオルたぐり寄せ



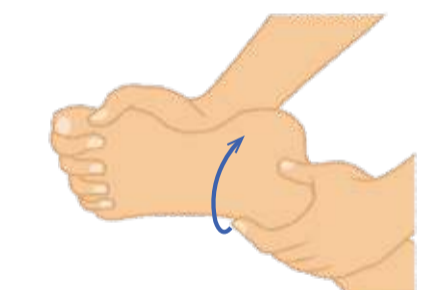
いすに腰掛けて、床にタオルを置きます。それを足の指でつかみ、手前なたぐり寄せしていきます。足の付け根の筋肉を鍛えることができます。

### 足の指を回す



片方の手で足の甲をつかみ、もう一方の手で小指から順に円を描くように回します。反対側も同様に。外反母趾などの予防に。

### 足首を回す



片方の手で同じ側の足のくるぶしを持ち、もう一方の手の指をその足の指の間に入れ、足首を回します。反対側も同様に。外反母趾などの予防に。

### 足の甲をひねる



手の親指が、同じ側の足の土踏ますの辺りを触れるように上からつかみ、もう片方の手の指を足の指の間に入れ、足の甲をひねります。足裏の筋肉ほくほくに。

### アキレス腱のストレッチ

壁に両手をついて足を前後に開き、後ろ足のアキレス腱を伸ばして1分間キープ。このときひざを曲げたり腰を反らしたりしないこと。足を替えて同様に。足裏に痛みのある人や足首があまり曲がらない人に特におすすめです。



### ふくらはぎの筋トレ

両足を肩幅くらいに開き、背筋を伸ばして壁に両手をつきます。背筋とひざを伸ばしたまま、かかとを上げ下げします。このとき体が前に倒れないこと。1日中立ちっぱなしだったり、足がむくんだりしたときのケアに最適。



## 大切なのは3つのアーチ

足は大小28個の骨が複雑に組み合わさって構成されています。甲の部分の骨はカメラの三脚のように、かかと、親指の付け根、小指の付け根の3点をそれぞれ結ぶような形で連なり、3つのアーチをつくっています。足はこのアーチ構造をもつことで、体を無理なく支え、着地時の衝撃を受け止め、スムーズな歩行を可能にしています。

### 健康な足のアーチ



健康な足はかかと、親指の付け根、小指の付け根の3点がカメラの三脚のようにバランスよく収まっています。

### 外反母趾・内反小趾・開張足のアーチ



横のアーチが広がったり、縦のアーチが低くなったりして、三脚のバランスが崩れ不安定になっています。

## 靴でケア

### 靴の裏をチェック



靴の裏を見て、かかと部分が5ミリ程度以上減っていたら靴やソールの換え時。体重をかかとから足全体に移動させ、足指でけり、かかとで着地するのが正しい歩き方です。正しく歩くと、体重が一番かかる靴裏の外側部分がすり減ります。

### 自分の足を知る方法



足の形や大きさは各人異なります。実物大の絵を描いて、自分の足を観察してみましょう。かかとの形、指の状態、甲の高さなどを把握でき、自分の足に合った靴を選びやすくなります。

足のトラブルの原因で最も多いのが、合わない靴を履き続けること。これを機に靴の見直しを。

### 靴の正しい選び方

履いていて快適で、疲れにくい靴は足にも優しい靴といえます。

#### 【ひも靴】



元々は軍隊などで用いられてきた活動的な靴で、日常履きに適しています。かかとに余裕がなくて、かつ足先に余裕があるもの。紐を結ばなくても靴と足が合っていることが基本。

#### 【パンプス】



本来は歩くためではなく、おしゃれ用の靴。かかとがしっかりしていて足首が安定し、かつ足先に余裕があり、しかもしっかり止まるようなものを。ヒールの高さは5センチ程度までに。

#### 【スリッポン】



足を滑り込ませるだけで履ける靴。かかとに余裕がなくて、指の付け根の曲がり具合と靴の曲がり具合が一致し、足指に余裕があり、しかもしっかり止まるものを選びましょう。

### 指の間がビリビリしたらモートン病かも！

歩くとき指の間がビリビリと痛かったり、こぶ状の膨らみがあったりしたらモートン病かも。つま先の細いハイヒールの常用などが原因です。整形外科を受診しましょう。



### インソールで調節



足の裏の形も千差万別。左足と右足でも違います。その人の足の裏と靴とを合わせるように調整する道具がインソール(中敷き)です。インソールが合っていると足に負担をかけません。

### 子どもの靴の選び方



子どもの靴は大きめを選びがち。靴が大きいと足が中で安定せず、足の変形の原因に。サイズの合った靴を選び、定期的買い替えを。3歳までは3カ月、3歳以降は半年ごとが目安です。



高温多湿のこの時期、水虫に注意  
これからの季節、水虫にかかりやすくなるので、足の清潔と乾燥を心がけて。薬を使う場合は患部よりも広めに塗るのがポイント。かゆみが取れても少なくとも2~3カ月は続けましょう。それでもよくなりなときは皮膚科を受診。



ツメは「四角」に切って  
巻き爪や陥入爪といった爪のトラブルを防ぐには、爪の先端が平らで両端の角を少し落とした「スクエアオフ」が基本です。特に深爪に注意。指の先端を押して、へこんだ肉の部分よりも長めに爪を切るようにしましょう。

**ゲンキレシピ** vol.110 **ナスと大葉のさっぱり炒め**  
 ○調理時間:10分 ○エネルギー:約100kcal  
 ○塩分量:約0.7g

### 大葉の香りと酢で食欲アップ



だんだんと蒸し暑い日が増えてくる6月。味付けに少量の酢を加えることで、さっぱりして食べやすくなり、食欲も出てきます。大葉はβカロテン、ビタミンB群、ビタミンEやKなどが豊富で、薬味としてだけでなく、上手に活用したい野菜です。また大葉の香り成分には殺菌作用や食欲増進、健胃作用もあると言われています。

**材料(2人分)**

- ナス………3個
- ニンニク…1/2かけら
- ゴマ油…大さじ1
- 生シタケ…3個
- しょうゆ…大さじ1/2
- 大葉………5枚
- 酢………大さじ1/2

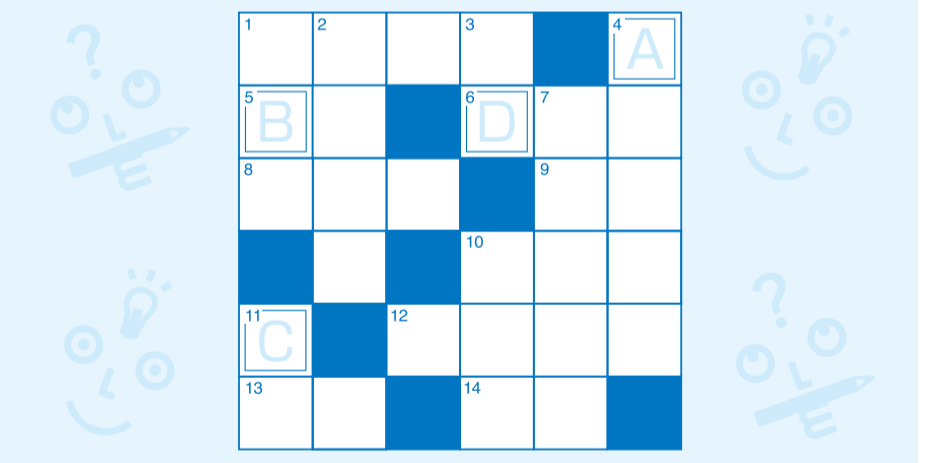
**作り方**

- 1 ナスはヘタを取って縦半分に分けてから斜めに切り、水につけてあくを抜く。
- 2 シタケは石づきを切り、薄切りにする。大葉は千切りにしておく。
- 3 ニンニクをみじん切りにして、フライパンにゴマ油を入れて炒める。
- 4 ナスとシタケを加えて炒め、表面に焼き色がついてきたら大葉を加え、しょうゆ、酢で調味する。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は? **答えは、4ページにあります**



- 〈タテのカギ〉
- 1 妻と夫のこと。【○○茶碗】
  - 2 優れた才能。またそれを持つ人
  - 3 才能を見せないようにすることを【○○を隠す】
  - 4 下慣らし。予め準備して調子を整えること
  - 7 広島にある島。通称宮島
  - 10 危害を加えるもの。【○○が迫る】
  - 11 気持ちが晴れないこと
- 〈ヨコのカギ〉
- 1 名高い寺のこと
  - 5 第一位の甲、第二位の○○
  - 6 初対面の相手とこれ交換する
  - 8 頂きを目指す登る
  - 9 頼りにしてすぐる人や物。「頼みの○○」
  - 10 就寝時に使います
  - 12 2019年の干支
  - 13 沸かしただけの湯
  - 14 多くの労力や時間を費やすこと。【○○が掛かる】

脳が喜ぶ話 6月14日は認知症予防の日です。認知症は生活習慣病と関連しているといわれています。規則正しい生活でこちらも予防しましょう。