



# 百草園健康だより



(8月の草花)  
サルズベリ

## 「食中毒リスクを知って、食中毒を予防しよう」

■熱済み食品でも油断禁物！  
食中毒を防ぐためにはしっかりと加熱することがポイントです。しかし、中には「熱に強い殻(芽胞)を作る」という特徴を持ったウェルシュ菌やセレウス菌などがあります。

前日に作った煮込み料理でウェルシュ菌が繁殖する過程とは

①調理加熱によって、熱に弱い他の細菌は死滅し

■食中毒の原因はなに？  
細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。

一方、ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通して体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。また、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。

ウイルスが原因となる食中毒は冬場に多く、細菌を原因とするものは、夏場(6〜8月)に多く発生しています。



食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっていますが、実際にはもっと多く発生していると考えられます。家庭にも食中毒の危険が潜んでいるのです。

■ウェルシュ菌食中毒を防ぐために  
大量調理や作り置きはしない方が食中毒予防にはよいのですが、忙しい現代人はなかなかそんなことも言っていられませんが、前日から作り置きしておく場合は次のことに気をつけましょう。

・調理した後は、手早く中まで十分冷まし、冷蔵・冷凍して保管する(10℃以下)

②ウェルシュ菌は酸素が嫌いで、酸素のない所で増えやすい特性があります。料理を鍋に入れたまま常温で放置後、43〜45℃の環境になると、芽胞から通常の菌体に戻り繁殖します。

③一度火を通してあるからと加熱を怠るとウェルシュ菌は次第に増殖し、その食品を食べると腸の中でエンテロトキシンという毒素を産生し、腹痛や下痢を引き起こします。



・温めなおすときに、下からよく混ぜて空気を入れ、充分加熱する(55℃以上)

ウェルシュ菌と同様に、セレウス菌の芽胞も熱に強いタイプです。特に穀類、豆類、香辛料などはセレウス菌に汚染されることが多いといわれています。セレウス菌の芽胞は、90℃で60分の加熱でも耐えられます。加熱調理していても過信せずに、作りすぎても出来るだけ翌日まで置かないようにしましょう。

少しでもおかしいと思ったら、思い切って捨てましょう。口にしないほうが安心です。

以上のことを注意しながら安全・安心な食生活を心がけましょう。



頑張っているあなたへ  
小さなメッセージ

「そろりそろり、お出かけ」

この二ヶ月で三校の出前授業のお手伝いをした。講座タイトルは「新聞から職業に」である。まずは子ども達にどんな話をしようかなど、本番までの数日間は何れまでになく真剣に朝刊を読み、いくつかの記事を選んだ。「名古屋の動物園アジアゾウの赤ちゃん誕生」「こだわりの器の喫茶店」「ドクターヘリ出動年485件」「近年の熱波、二重の高気圧」「ビックマック、日本は世界で3番目に安い」「沖縄の逸品のソバ」など。これらの中から気になる記事を選んでもらい、将来の自分の職業について考えてもらおうというものだ。同じ記事を読んでもそれぞれ違った感じ方があるので、友人との会話を通して職業へのイメージを広げてもらうのが目的である。実際の授業でも、自分とは違う考え方がいろいろあることに気付く子ども達がたくさんいた。やはりコミュニケーションは大切なのだ。

実はこの出前授業の背景にはコロナ禍による「スマホ依存の増加」がある。コロナ禍で私達は無意識に行動を規制している。人と会う機会が減ることは、明らかに子ども達の成長を妨げている。

感染を予防しつつ、そろりそろりと外に出てみることも必要なのではないだろうか。



## 今月の頭の準備体操

意味を間違いやすい慣用語7選  
(イ)と(ロ)のどちらでしょうか？  
間違っって使っていたかも・・・。



- ①話のさわり  
イ、話の要点 ロ、話の最初
- ②佳境に入る  
イ、物語が最も興味深い部分に入ること  
ロ、物語の終わりごろ、大詰りを迎えること
- ③潮時(しおどき)  
イ、ちょうど良い時期  
ロ、物事の限界、これ以上無理と判断した時期
- ④煮詰まる  
イ、話し合いが進み結論が出せる状況に近づくこと  
ロ、話し合いがまとまらず行き詰まること
- ⑤リベンジ  
イ、復讐すること ロ、再挑戦すること
- ⑥やぶさかではない  
イ、努力を惜しまず喜んで行うこと  
ロ、仕方なく行うこと
- ⑦世間ずれ  
イ、世渡りを繰り返してずる賢くなっていること  
ロ、世間からズレていること

答えは全て(イ)です。

—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—  
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。  
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

## 漢方百草園薬局

## 読めば裏ワザ大百科

### 【生ゴミの臭いの抑え方】

生ゴミの臭いを防ぐために一番大切なことは、ゴミをなるべく濡らさないことです。特に三角コーナーに野菜の皮などを捨て、その上から味噌汁の残りなどを流してしまうと、乾いていたはずのゴミに水分や塩分をたっぷり含ませてしまいます。これが細菌増加や悪臭の原因になります。液体を含むゴミは排水口のバスケットで受けて、しっかり水気を切ってからゴミ箱に移すようにします。生ゴミ対策として以下の準備しておくのがコツです。

- ①調理を始める前にカウンターの上に包装紙などを広げておく。
- ②調理中に出るゴミはこの紙の上に捨てていく。食後に皿をさげた時の残飯もこの紙の上に。
- ③最後に排水バスケットにたまったゴミをよく絞って追加する。
- ④重曹を大さじ1ぐらいを振りかけて、くるくるとたんできっちり生ゴミを包む。

この状態でゴミ箱に捨てましょう。臭いのきつい残飯のときは、ポリ袋に入れてきっちり縛ってからゴミ箱へ入れるとさらに臭わないですよ。重曹には消臭効果がありますので、夏場のキッチンで活用してほしいアイテム。



皆様も夏場の生ゴミ対策の一つとして試してみてくださいね。

## 夏野菜さっぱりマリネ

木杓米4 (3人分)  
 なす 2~3本  
 ズッキーニ 1本  
 トマト 中2個  
 A (オリーブオイル 大さじ2  
 酢 大さじ2  
 フレイジソルト(塩でもOK) 小さじ1  
 にんにく(チューブ) 1~2cm  
 粒マスタード 小さじ1.5~2  
 黒こしょう(お好みで) 適量



## フクリかた

1. Aをすべて混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
2. なすにズッキーニの皮をしま模様にかく。約1cmの厚さで輪切りにする。
3. フライパンに油(分量外)を熱し、両面焼き色がつくまで2分炒める。
4. 3の粗熱がとれればマリネ液につける。
5. トマトを1~2cm角に切り、4に加え混ぜる。(お好みで黒こしょうを振る)
6. 冷蔵庫でよく冷やしてできあがり!!



# 知ったかぶり健康情報 セルライトの原因は? 食べ物や生活習慣・冷え・むくみなど

セルライトとは?

セルライトとは、脂肪細胞の中に老廃物が蓄積され大きく成長してしまった状態。お尻や太ももの裏側など贅肉のつきやすい部分にできる凸凹とした皮膚の状態を指した言葉です。このセルライトは、自覚しない内にどんどん進行してしまうばかりか、一度できると解消するのが難しいといわれている厄介なものです。



セルライトができるステップ

- ① ホルモンバランスや自律神経の乱れ、冷え、年齢による代謝の低下などにより血行不良が起こり、老廃物がたまりはじめる
- ② 脂肪細胞の代謝が乱れ肥大化。脂肪細胞内に脂肪をためこむようになり、2~3倍の大きさになる
- ③ 肥大化した脂肪細胞により、さらに血管が圧迫され血行が悪化
- ④ 脂肪細胞同士が付着し塊に成長。老廃物もさらに溜まって、皮膚表面にも凸凹がはっきりわかる状態に

セルライトができる原因

- ① むくみ&冷えによる血行不良  
もともとむくみや冷えを持つ人は、足や手など末端の血液循環が悪い場合が多いもの。脂肪の燃焼にも悪影響を与えるため、セルライトを増大、悪化させやすい可能性があります。また、立ったままの姿勢を続けていると下半身の血行が悪くなり、セルライトになりやすくなります。
- ② 運動不足の生活  
デスクワークなど体を動かさないでいると、筋肉が使わ



れず細胞に十分な栄養素が行き渡らないため、次第に代謝機能やリンパの流れがダウン。

この状態が長く続くと脂肪細胞の状態が変化し、周辺を繊維が取り囲んでセルライトが生まれる原因になります。



⑤ ホルモンバランスの崩れ  
妊娠や更年期などで女性ホルモンのバランスが大きく変化するとき、また、月経による周期的なホルモンバランスの変化もセルライトに影響があります。

⑥ 寝不足や不規則な生活  
寝不足や不規則な生活リズムはストレスとなり自律神経の働きを乱し、代謝機能が低下してセルライトが出来やすい体質になってしまいます。



⑦ 喫煙や肉中心の食生活  
タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。また、肉中心の生活やグルメな食生活も血中コレステロールを増加させて血行を悪くしセルライトの原因に。

⑧ 加齢による老化現象  
加齢による代謝の低下が筋力を衰えさせ、皮膚にたるみをつくり、さらに血管やリンパを圧迫してセルライトを生じさせます。



セルライトを本気で改善しようと思ったら、まずは原因をしっかり把握し、自分に合った対策を始めましょう!

## 雑学の小部屋

### 「点滴成分とほぼ同じ! おなじみのスポーツドリンク」

飲む点滴として開発されたスポーツドリンクとはポカリスエット(大塚製薬)のこと。成分は点滴とほぼ一緒。

他にも色々な飲料水が存在していますが、飲む点滴として開発されたものはポカリスエットだけです。したがって、スポーツ用に開発されたアクエリアスやゲータレードとは根本的に違います。

飲む点滴があるなら、病院に行ってわざわざ痛い思いをしなくてもよいのではないかと思います。吐き気があって、水分を摂っても吐き出してしまう場合は、体内に直接補給する方がよいのです。吸収が早く、即効性があるといったメリットがあります。

点滴をそのまま飲むわけにはいかないの、味をつけたり、多少の成分は違うものの、ほぼ点滴と一緒に成分で作られています。

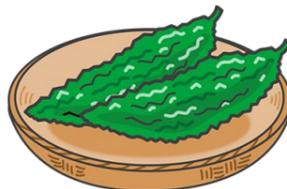


## 旬の食材と栄養成分「にがうり(ゴーヤ)」

にがうりは、別名「ゴーヤ」、「つるレイシ」と呼ばれます。旬は、7~8月頃です。

栄養成分は、水分が約95%を占めますが、ビタミンCが豊富でキャベツの約2倍もあります。苦味成分は、ククルピタシンです。他にも、カロテン、ビタミンB1・K、カリウム、マグネシウム、鉄分、リン、食物繊維などを含みます。

ビタミンCには、肌をみずみずしく保つ美肌効果があります。また、ククルピタシンとともに抗酸化作用があり、動脈硬化やガンの予防に働きます。ビタミンCは、加熱調理してもあまり減らない特徴があります。ビタミンB1が糖質をエネルギーにかえるので疲労回復にも役立ちます。食物繊維は便秘改善・糖尿病予防などに効果があります。水分が多いので利尿効果が高く、むくみや二日酔いに効きます。カリウムは、高血圧の予防に有効です。にがうりの種は、余分な脂肪の分解を促進するので、煎じてお茶にして飲むとダイエット茶になります。



## 実践 健康のミニ情報

瓜科の野菜に共通していることは、水分量とカリウムが多いことが挙げられます。夏の暑さで体にこもった熱を冷まし、体の水分や塩分バランスを整えてくれる働きがあるのが特徴です。カリウムを十分

- に摂ることで
- 体内の塩分バランスが整えられ、
- 高血圧予防やむくみの解消にも
- 効果があります。

