

ココロとカラダに美味しい!

乳酸菌のココロ6

特集 食中毒対策 ～食中毒に気をつけよう～

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間はさまざまです。時には命にもかかわるとも怖い病気です。気温が高くなるこれからの季節、家庭での予防について考えていきましょう。

食中毒の原因

細菌による食中毒にかかる人が多く出るのは気温が高く、細菌が育ちやすい6月から9月ごろです。ウイルスによる食中毒は冬に流行します。また、キノコや魚のフグなどには、自然に有毒な物質を含んでいるものがあり、そういったものを間違えて食べることで食中毒になることもあります。**食中毒の主な原因は、細菌、ウイルス、自然毒、科学物質、寄生虫(アニサキス)などが発生しています。**

細菌性食中毒	カンピロバクター、腸炎ビブリオなど
ウイルス	ノロウイルスなど
寄生虫	魚介類に寄生するアニサキスなど
自然毒	ジャガイモ、野菜、山菜、フグ、キノコなど
化学物質	洗剤や農薬など

食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴

サルモネラ菌 生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因になります。※乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。

食後、6時間～48時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状がでます。

黄色(おうしょく)ブドウ球菌

おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン

ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。

この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。

ノロウイルス 十分に加熱されていないカキ、アサリ、シジミ

カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。

熱に弱いので、85度以上で1分間以上加熱。食中毒にかかった人の便や、吐いたものから感染することもあるので、さわったら石けんでよく手を洗います。食後1～2日で吐き気、ひどい下痢、腹痛などの症状が出ます。

腸管出血性大腸菌O157 十分に加熱されていない肉、良く洗っていない野菜、井戸水やわき水

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。菌には、O157やO111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。

食後12～60時間で、はげしい腹痛、下痢、血が多くまざった下痢などの症状が出ます。症状が重くなると、死に至ることもあります。

出典:食中毒(しょくちゅうどく)の原因と種類・農林水産省

食中毒予防の3原則

日本の夏は湿度も温度も高く食中毒の原因菌の多くが増殖しやすい環境にあり、特に小児・高齢者・抵抗力が弱い方(免疫抑制剤・ステロイド剤・抗がん剤などの投与を受けている方は少ない菌数でも重篤な症状を来すことがあり注意が必要です。食中毒予防の3原則を知って予防をしましょう。

- ①「つけない」
調理前後や途中でもこまめに手を洗いましょう。
- ②「増やさない」
食べ物に付着した菌を増やさないために冷蔵庫に入れるなど低温で保存しましょう。ただし、低温でも細菌はゆっくりと増殖しますので早めに食べましょう。
- ③「やっつける」
調理器具にも、細菌やウイルスが付着しているため特に肉や魚、卵などを使った後は、洗剤でよく洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう。

ドクターのココロ

洛西ニュータウン病院
消化器内科 副部長
中畑 孔克 医師

パン工房 Fournier(フルニエ)
お昼ごろには売り切れ!
人気のパン屋さん

1995年にオープン!朝早くからたくさんの方が来店する大人気のパン屋さんです♪健康と食育をテーマに、全粒粉を使用したパンを販売しています。
お昼ごろには売り切れてしまうほど人気なので、お早めにお立ち寄りください!!!
◆大阪府和泉市のぞみ野3丁目11-24
◆営業時間:AM6時～売り切れまで(昼過ぎ) ◆定休日:毎週火曜日・水曜日
◆TEL:0725-55-2220

ミスタータイヤマン 和泉中央
車のことなら何でもお任せ★
スピード対応!

いつもお世話になっている「タイヤマン」さん!タイヤ屋さんと思われる方が多いかもしれませんが、車のことなら何でもお任せ!!!車の販売や修理、どんな事でもスピードに対応していただきます★お仕事中にお届けをすることが多いのですが、店長をはじめ、スタッフの皆さまの明るさと、プロ意識の高さは素晴らしいです!

◆大阪府和泉市池田下町162-1 ◆営業時間:平日10時～19時、日祝10時～19時
◆定休日:GW・お盆・お正月 ◆TEL:0725-24-3156

KGC.FOREST BRIDGE(フォレストブリッジ)
木のぬくもりの中でいただくこだわりの炭火焼き料理

森の中にある隠れ家のようなカフェ!周りの自然に溶け込んだ暖かみのある雰囲気、幅広い年代の方に愛されています。店内にはたくさんの植物があり、テーブルも椅子も木製でなんとオーナー様が趣味で手作りされたそうです!ハンバーガーやローストビーフ等、料理はすべて炭火焼きでこだわりが詰まっています!是非味わってみてください★**お店に来る前には必ずお電話で予約してください!**

◆大阪府和泉市大野町662 ◆営業時間:11時～15時
◆定休日:水曜日・木曜日 ◆TEL:0725-99-0212



今月のセンター いぶきのセンター

いぶきのセンターは、大阪府和泉市の「和泉中央」駅のニュータウン、「和泉府中」駅から和泉葛城山の麓、父鬼という山手までがお届けエリアです!勤続40年以上のベテランから新人のヤクルトレディまで個性あふれる17名と、藤本マネージャーを含めた18名で毎日楽しくお仕事をしています♪「ららぽーと和泉」や「コストコ和泉倉庫店」もある和泉市!是非みなさま遊びに来てください!

LACTDEW (ラクトデュウ) がリニューアルしました!

お知らせ活動、みんな頑張っています★

和泉府中のこめや 飯坂食糧
おにぎり職人がいるお米屋さん!

創業73年!「おにぎり職人」さんがいるお米屋さんです♪お米だけではなく、旬の野菜や果物、ごはんのお供の佃煮など食欲をそそる商品がたくさんあって楽しいです♥食育や腸活の話題でいつも盛り上がり、改めて食の大切さを実感しています。お米・中の具・海苔、一つ一つこだわりのおにぎりは、冷めてもすごく美味しくお届け後のランチタイムの楽しみです!

◆大阪府和泉市府中町2-3-25 ◆営業時間:9時～18時30分
◆定休日:日曜日・祝日 ◆TEL:0725-41-0552

管理栄養士 小寺実里の
腸元気コラム

食中毒の予防にぴったりの栄養成分

もうすぐ夏がやってきます!夏や冬の時期に特に気をつけたいのが「食中毒!」ということで今回はそんな「食中毒」の予防にぴったりの栄養成分やそれを含む食材をご紹介します!

アリシン アリシンは殺菌効果があるといわれています。水に長時間さらすと成分が流れ出てしまったり、熱にも弱いため生で食べることがおすすりです。さらに刻んだり、すりおろすと殺菌効果を効率よく摂取することができます。おすすりです。	酢酸・クエン酸 お酢などに含まれる酢酸やクエン酸には殺菌効果があるといわれています。その殺菌効果が防腐の役割を果たしてくれます。「O-157(腸管出血性大腸菌)」、「腸炎ビブリオ」、「サルモネラ菌」などに対する抗菌効果も確認されています。そして疲労の原因となる乳酸を分解する働きがあるので血行促進や疲労が気になる方にもおすすりです。	カテキン カテキンには抗菌効果があります。食中毒の原因となる「O-157(腸管出血性大腸菌)」などの食中毒菌や胃潰瘍や胃がんの原因となるピロリ菌の増殖もおさえるので、食中毒予防や胃潰瘍予防に働きます。そしてカテキンは食後、腸からの糖の吸収を抑える働きもあります。血糖値は食後に上昇するので、腸に取り入れることで、腸からの糖の吸収が緩やかになるのでおすすりです。
食材 たまねぎ、ねぎ、にんにく、ニラ	食材 梅干し、レモン、すだち、かぼす	食材 緑茶、ウーロン茶、紅茶、りんご

「つけない」ための手洗い!「増やさない」ための正しい保存方法!「やっつける」ための正しい加熱処理!そして健やかな腸内環境を保つことを意識しましょう!

出典:厚生労働省 特集～夏の疲れを残さないために～ 健康長寿ネット カテキンの種類と効果と摂取量

この時期にピッタリ!
今月のレシピ

食物繊維たっぷり♪
大根とりんごのナムル

【材料】(2人分)

- ・大根 ……50g
- ・りんご ……50g
- ・塩 ……少々
- ・すり白ごま ……小さじ1
- ・酢 ……小さじ1/3
- ・砂糖 ……小さじ1/3
- ・ごま油 ……小さじ1/3

【作り方】

- ①大根は5cm長さのせん切りにし、塩をふって混ぜる。20分おいてしんなりしたらよくもんでサッと洗い、水気をしっかり絞る。
- ②りんごは芯を除いて皮ごとせん切りにする。
- ③①、②を合わせ、Aであえる。

出典:講談社のお料理Book ヤクルト本社の管理栄養士が考えたカラダがよくなる「健康」レシピ

「健康優良企業法人 2023(中小規模法人部門)」に認定されました!

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する「健康経営」の取り組みが優良であることが認められました。近畿中央ヤクルト販売株式会社では、これからもお客さまと従業員の健康を考えた取り組みを実施してまいります。

きょうの健康

NHKにて放映中、日々の健康づくりに役立つ情報満載のテレビ番組です。

6月の放送テーマ

- 鼻炎の悩み解消法
- 心身を整える!東洋医学
- 男性にも知ってほしい 更年期のこと

胃と食道のがん 最新治療

※番組はニュースなどにより変更になることがあります。

ご依頼・お問い合わせ **近畿中央ヤクルト販売株式会社**

通話料無料 **0120-84-8960**

本社 大阪府茨木市 【受付時間】8:30～17:00(土・日・祝・夏季休業・年末年始等を除く)

<https://kinkichuo-yakult.co.jp/>

ミルミル & ミルミルS



生きて腸までとどき、
大腸ではたらくビフィズス菌 BY株が
1本(100ml)に120億個以上

※食品として、1日1本を目安にお飲みください。

ミルミルSの「S」は、「SELECT (選ばれた)」、「SUPPLEMENT (補給)」などの意味を含めたものです。

【栄養成分】

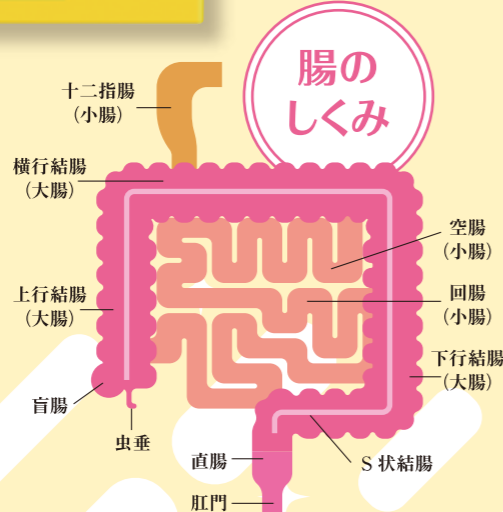
ミルミル
(1本100mlあたり)
カルシウム：106mg
ビタミンA：33μg

ミルミルS(1本100mlあたり)
糖質：10.6g、
食物繊維：3.1g
カルシウム：100mg
鉄：4mg
ビタミンB₆：1.9mg
ビタミンB12：3.4μg
ビタミンE：8mg
葉酸：240μg
ガラクトオリゴ糖：1.0g
コラーゲン：100mg



POINT
空気からビフィズス菌を守る、
5層の特別容器

「ミルミル」「ミルミルS」の容器は、
5層構造で外界の影響を受けづらくしています。
酸素を嫌う性質を持つビフィズス菌、生きて大腸へ届くよう、
空気が入らず外界の影響を受けづらく特別な容器を使用してビフィズス菌を守っています。



大腸の役割

大腸は全長1.5メートルの管で、盲腸から始まり上行(じょうこう)結腸、横行(おうこう)結腸、下行(かこう)結腸、S状結腸、直腸で構成されています。盲腸からS状結腸までを結腸といいます。大腸は、糞便を固くするために、腸管の壁にある血管へ水分と塩類を吸収させる働きがあります。また、糞便をなめらかにするために粘液を分泌しています。多量の腸内の細菌を排泄し(全固形成分の約1/3)、細菌に対する防御機構も働いています。そして筋肉の蠕動(ぜんどう)運動により、前方に進んでは戻るといった行ったりきたりの動きをします。この運動により、大腸粘膜と内容物が長時間接触するようにし、水分と塩類の吸収を促進させます。横行結腸を空にするように糞便をS状結腸に進め、S状結腸は、排泄される便が一時的に溜められ、一定量に達すると直腸に流れ込みます。そして、便が直腸に到達すると便意をもよおし、排泄という流れになります。



梅雨時のお肌にはこんなリスクが!

梅雨のお肌

気温や湿度が高く、皮脂や汗の分泌も活発になるこの時期。お肌のベタつきやニキビ・吹き出物などの肌トラブルが増えてきます。新緑がさわやかな季節もあと少し。いよいよまた、あのジメジメがやって来ます。今回は、不快なこの時期をトラブル知らずで乗り切るポイントをご紹介します。

① UV対策

雨や曇りの日が多くなりますが、梅雨の晴れ間の紫外線は真夏級。日焼け止めは毎日必須です!

② 雑菌対策

湿気&マスク内のお肌のジメジメ環境は雑菌には最高の環境! クレンジングと洗顔でW洗顔をしましょう。

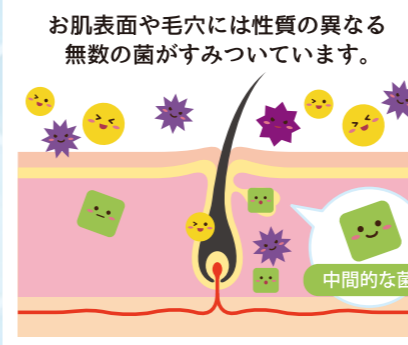
③ 乾燥対策

エアコンの効いた快適な室内は、お肌の内側をカラカラに! 化粧水、乳液でW保湿をしましょう。

お肌もおなかも“弱酸性”が決め手!

お肌の健康も、おなかと同様に、「菌」のバランスが大事なんです!

悪い菌(雑菌)を抑え、良い菌を育てる環境づくりを



※中間的な菌…普段は美肌菌と同じようなお肌には良いはたらきをしているが、毛穴詰まりなどで過剰に増えるとニキビや肌アレの原因になる菌。

お肌の「菌」のバランスを崩す原因はこんなにも!



※乳酸菌は「酵エキス(ミルク)<成分名:ホエイ(2)>

黒酢ドリンク

ヤクルトの「黒酢ドリンク」は「純米熟成黒酢」と鹿児島県霧島市福山町産の「つぼ造り純米黒酢」を使用しています。(使用割合:「純米熟成黒酢」:97.5%、つぼ造り「純米黒酢」:2.5%)

腸内のビフィズス菌を増やしておなかの調子を整える働きのあるガラクトオリゴ糖を2.5g含んだ特定保健用食品です。

つぼ造り純米黒酢を含む純米熟成黒酢と紀州南高梅を使用した梅果汁を組み合わせたピネガードリンクです。

1個当たり23kcalとカロリーを抑え、すっきりとした味わいに仕上げています。

黒酢は、江戸時代後期に、福山(鹿児島県霧島市福山町)で始まり、今でも独特の製法で造り続けられています。その製法は、気候風土に根ざしたもので、造る場所は、蔵でもなく工場でもなく、壺で造られます。黒酢造りは農作物を作るように野天で壺を並べて行います。その壺が並び、黒酢を造る場所を「壺畑」と呼んでいます。

霧島市福山町は三方を丘に囲まれ、南向きの斜面に位置しているため昔から気候がとても温暖な地域で、年間の平均気温は18.7℃と黒酢の発酵に適した土地柄です。また、三方を囲む丘は、約25,000年前にできた始良(あいら)カルデラ壁で、この中腹に蓄えられた豊富な水は、薩摩藩時代、「廻(めぐ)りの水」と呼ばれ、藩内随一の水として折り紙つきのものでした。今でも、壺畑に、この良質な地下水を引き込み黒酢造りに利用しています。

2年間発酵熟成させ、黒酢本来のまろやかな香りとコクが味わえる希少価値の高い鹿児島県霧島市福山町産の「つぼ造り黒酢」を1個(125ml)当たり10ml配合しています。黒酢本来の風味を活かすために香料は使用せず、はちみつと紀州南高梅果汁を使用することで、まろやかな味わいに仕上げています。

2011年ヤクルト「熟成黒酢ドリンク」ニュースリリース



関与成分：ガラクトオリゴ糖 2.5g(125ml当たり) 1日当たりの摂取目安量：1日当たり125mlを目安にお召し上がりください。
摂取上の注意：摂り過ぎあるいは体質・体調によりおなかかゆるくなる場合があります。多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。他の食品からの摂取量を考えて適量を摂取してください。
【許可表示】本品はガラクトオリゴ糖が含まれておりビフィズス菌を増やして腸内の環境を良好に保つので、おなかの調子を整えます。●食生活には、主食、主菜、副菜を基本に食事のバランスを。

今月のおすすめアイテム 6/1(木)~6/28(水)

《サボン デボーテ S.E.》

- ◇洗いあがり、なめらかな透明洗顔石ケン
- ◇固形石ケンが好きな方におすすめ
- ◇無香料 S.E.(シロタエッセンス)※配合

石ケンケース付

3個入 100g×3個	通常価格1,980円(税込) 特別価格 1,782円 (税込)	5個入 100g×5個	通常価格3,850円(税込) 特別価格 3,465円 (税込)
----------------	---	----------------	---

※乳酸菌は「酵エキス(ミルク)<成分名:ホエイ(2)>

6月4日はむし菌予防デー

いつまでも自分の歯でおいしく食べることは健康長寿に繋がります。

目指しましょう! 80歳で20本の自分の健康な歯

「薬用ハイドロキシアパタイト(むし菌予防成分)」やヤクルト独自の成分配合でお口の中を清潔にします。

ヤクルト 薬用アパコートS.E. <ナノテクノロジー> S.E.※

120g 販売価格 **2,200円**(税込)

※乳酸菌は「酵エキス(ミルク)<成分名:ホエイ(2) 増殖剤)のごと

※この広告の写真、イラストはすべてイメージです。

毎年恒例 年4回実施予定!! ご愛顧感謝セール

2023 5/15(月)~6/9(金)	2023 7/10(月)~8/10(木)	2023 10/16(月)~11/10(金)	2024 1/29(月)~2/22(木)
---------------------	----------------------	------------------------	----------------------

※日程は変更となる場合がございます。ご了承ください。