



# 胃腸炎を防ぐためのアドバイス

JCHO東京高輪病院

栄養管理室 可知直子

食あたりのときは  
何を食べたらいいのでしょうか？



# 下痢・嘔吐がひどくて食べ物が食べられないとき

➤ 水分・塩分をこまめに摂りましょう



みそ汁



昆布茶



カップラーメンの汁

➤ 飲み物で糖분을補給しましょう



# 食べ物が食べられるとき

- 消化の良い食べ物を食べましょう  
お粥や柔らかい煮物などを中心に
- 揚げ物や油の多い食べ物は避けましょう
- 牛乳・乳製品は避けましょう



お粥+梅ぼし



おじや/ぞうすい

# 特に注意したい食中毒は？

・ノロウィルス



・カンピロバクター



# ノロウイルスによる食中毒



- 二枚貝を生あるいは十分に加熱調理しないで食べた場合に起こる
- ノロウイルスを発症した患者の吐物やふん便からの二次感染で起こる



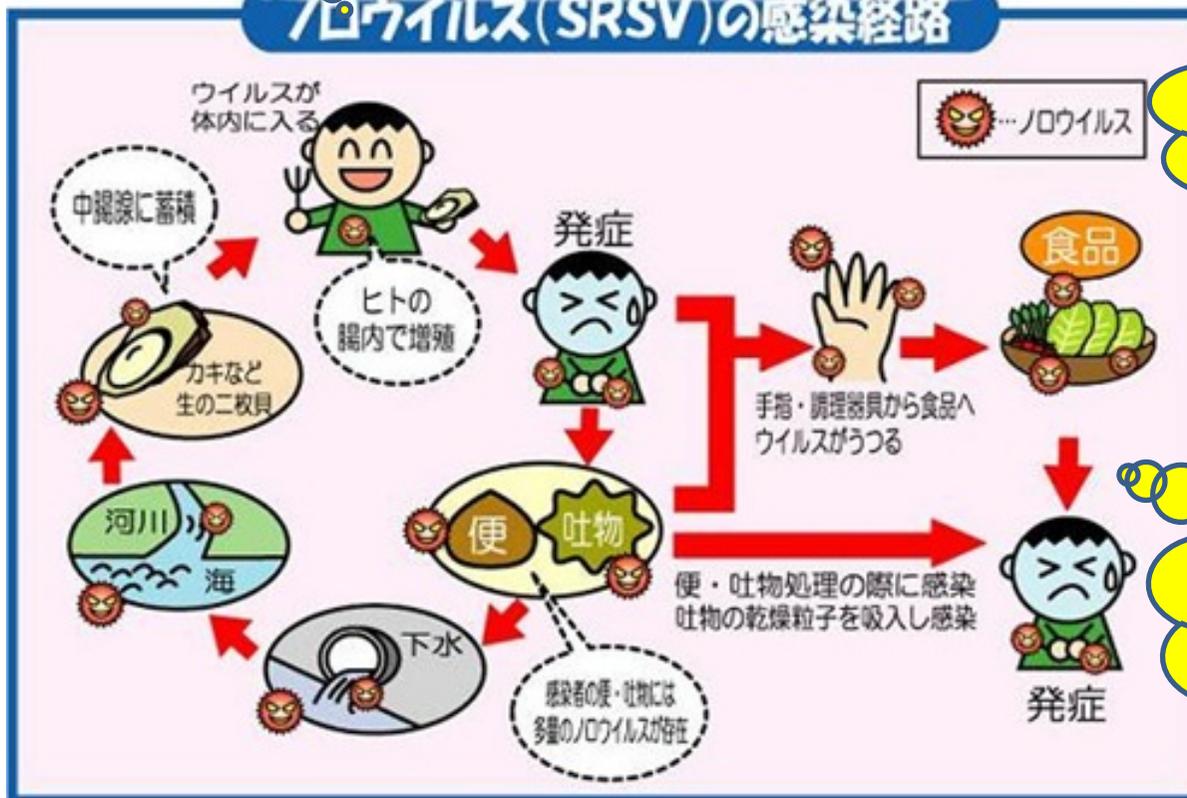
# ノロウィルスの予防



しっかり火を通そう

牡蠣などの殻はすぐに生ごみへ

## ノロウイルス(SRSV)の感染経路



感染が疑われる人は調理をしない

吐物などの処理を適正に行い、手洗いを徹底

# カンピロバクターによる食中毒



- 細菌は鶏、牛、豚などの家畜、ペットや野生動物などあらゆる動物がもっている
- 少量の菌でも発症する
- 汚染された肉を十分に加熱せずに食べたときに起こる



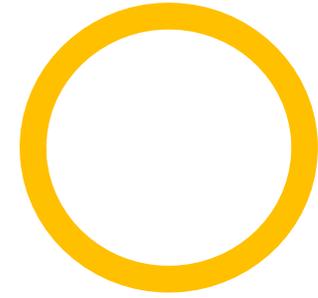
# カンピロバクターの予防



- 肉は十分に火を通してから食べましょう  
中まで色が白くなっていれば加熱できています
- 冷蔵庫の中は整理整頓、肉と生食用の食品は  
分けて保管しましょう  
肉はもう一枚ビニールをかけてからチルド室へ
- 焼肉やなべ物などをつくる時は菜箸を使いましょう  
生肉用の菜箸と、火が通ったものを  
取り分けるお箸は別のものを



# カンピロバクタークイズ

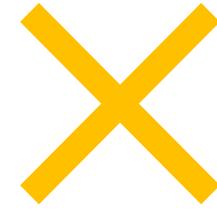


Q1. カンピロバクター食中毒は食材を十分に加熱すれば防ぐことができる

答え **ほんと**

カンピロバクターは熱に弱いため、十分な加熱をすれば防ぐことができます

# カンピロバクタークイズ

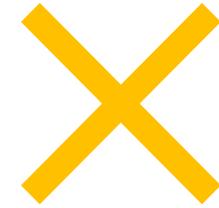


Q2. カンピロバクター食中毒は新鮮な食材を使えば防ぐことができる

答え **うそ**

市販されている食肉の4割程度からカンピロバクターの菌が検出されています

# カンピロバクタークイズ



Q3. カンピロバクター食中毒は菌がついた食品を食べてから数時間で発生する

答え **うそ**

菌のついた食材を食べてから2～7日後に発症することが多い

# カンピロバクタークイズ

Q4. Bさんは、友人と焼肉を食べに行き、その3日後にカンピロバクター食中毒と診断されました

なぜ食中毒になったのでしょうか？

ポイント① お肉は十分に火を通して食べました

ポイント② 繁盛していて、新鮮な食材を使っている焼肉屋でした

ポイント③ お店の衛生管理には問題がありませんでした

答え お肉を焼くときに使った菜箸を、  
焼きあがった肉を取るのにも使っていたから

# まとめ

- 下痢や嘔吐がある時は水分と塩分をこまめに摂りましょう



- 肉や魚介類はしっかり火を通しましょう
- 生肉用の菜箸と、出来上がったものを取り分けるお箸は別のものを使いましょう

