

\商品検査センターの情報を皆さんに伝える/

CHROMATO

くろまと

「くろまと」のネーミングの由来は、分析機器クロマトグラフからです。

CO-OP コープこうべ
2018.10
Vol.69
— 秋号 —



WAKKUN

正しい手洗い できていますか？

洗い残しの
多いところは…



しわ

親指

指の間

洗い残し

少ない

多い

手のひら



つめの
根元

手の甲

みなさんは1日に何回くらい手洗いをしていますか？

ご飯を食べる前、トイレの後、外出から帰った時、

きちんと手を洗う人もいれば、見た目に汚れがない限り、洗わないという人も。

洗い方も、毎回ハンドソープをつけてしっかり洗う人もいれば、水で数秒流すだけの人もいます。

手洗いは、どんな時に、どんな方法でするのが正しいのでしょうか？

今号では、「正しい手洗い」について特集しました。

消費者庁が全国の16～65歳の男女2,000人を対象に実施した手洗いに関する意識調査結果によると、半数を超える人(52.6%)が「食事をする前に必ず手を洗う」と答えました。

一方、6～7人に1人(15.4%)が「トイレ後に手を洗わないことがある」、そのうち半数以上が「大」の後にも手を洗わない」と答えたそうです。

出典:「消費者の手洗い等に関する実態調査について」2015年11月

Why?

なぜ、手洗いが 必要なのでしょう?

見た目では汚れていなくても、手には細菌・ウイルスなどの病原微生物が付いている可能性があります。毎年、秋から冬にかけてノロウイルスを原因とする食中毒が増え、インフルエンザや風邪も流行します。病原微生物を手洗いで洗い流すことで、予防を心がけましょう。

手洗いは、 感染症対策の基本!

新型インフルエンザが流行った2009年は、ノロウイルスによる食中毒患者が減少しました。その理由はいくつかあると考えられますが、この年は、多くの人がマスクやうがいとあわせて、手洗いを頻繁に行いました。**インフルエンザ対策としての手洗いの徹底が、結果的にノロウイルスの感染を抑える要因になったのではないかと**専門家は指摘しています。

When?

いつ 洗えばいいの?

- ① 外出から帰った後
- ② トイレの後
- ③ 調理の前(特に加熱しない食品に触れる前)
- ④ 食事の前
- ⑤ 汚れたものをさわった後

大腸菌は トイレットペーパーを 何枚通過するか?

重ねたトイレットペーパーに、大腸菌を含む液体をごく少量たらし、何枚目まで浸透するかという実験が行われました。結果は、**36枚目でやっと菌数が0になった**そうです。だからと言って、トイレのたびに36枚重ねのトイレットペーパーを使うのは現実的ではありません。きちんと手洗いをするのが大事ということですね。

出典:「ふん便の特殊性と糞便汚染指標菌(大腸菌)の測定」
日本防菌防黴学会誌.1991

正しい手洗いの方法

1 水で手を
ぬらして



2 せっけんを
手にとって



3 あわ立て
ブクブク



4 手のこう
モミモミ



5 ゆびのあいだ
モミモミ



6 おやゆび
クルクル



7 手のひら・ゆびのさき
ゴシゴシ



8 手くび
クルクル



9 しっかり
ながして



10 きれいに
ふいて



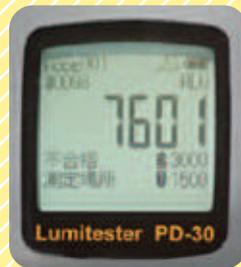
ピッカ
ピカ!!

手洗いの効果を実験で検証してみました

手洗いなし



水だけで10秒手洗い



ハンドソープで
30秒もみ洗い

そのあと

流水で10秒すすぎ



ハンドソープで
30秒もみ洗い

そのあと

流水で10秒すすぎ
2回繰り返す



寒天培地に
手を押し、
35℃で
2日間培養

白いつぶつぶが
細菌のかたまりです

ルミテスター[※]
の結果



手指の場合、
2,000以下が
衛生的に合格と
されています。
衛生的な指標であり、
細菌の数では
ありません。

※ルミテスターとは
キッコーマンバイオケミファ
株式会社製の測定機器。
見えない汚れを
測定することができます。

結論 正しい手洗いを行うと手はきれいになり、
2度洗いをするより効果的だということがわかりました。

親指側に
洗い残しが見られました

アルコールをスプレーする前は 手をしっかり乾かしましょう

消毒用アルコールは、殺菌効果が高い濃度に調整されています。手に水が残ったままだとアルコール濃度が薄まり、殺菌効果が落ちてしまいます。しっかり乾かしてからスプレーしましょう。



爪は定期的に切りましょう

きれいに長く伸ばした爪はおしゃれですが、**爪が長いほど細菌数は増える傾向にある**ようです。
出典：(社)日本食品衛生協会：改訂食品衛生責任者ガイドブック(2003)



洗いすぎもダメ!

これまで手洗いが大事だと言ってきましたが、実は洗いすぎもよくありません。私たちの皮膚の表面には、常に菌が生息しています。この**皮膚常在菌がいることで、雑菌などの繁殖が抑えられています**。洗いすぎると、この皮膚常在菌の力が弱まり、雑菌が増えやすくなるのです。洗いすぎず、洗うべき時に正しい手洗いを行うことが大切です。

商品検査センターの/ 手洗いコーナーが 新しくなりました!

商品検査センター4階廊下に手洗いコーナーが新設されました。一度に5人手洗いができるシンクに、自動水栓、ハンドソープ、アルコール、ペーパータオル、タイマーが付いています。手洗い後、手洗いチェッカーで汚れの落ち具合を確認することもできます。商品検査センターで、正しい手洗いを体験してみませんか?





コープこうべでは、「何をどれだけ・どのように」食べているか、食習慣を「はかる」ことを通じて、健康な食生活について考える取り組みをすすめています。食に関するさまざまな情報があふれる中、本当に必要な情報をどう見極めたら良いでしょうか。東京大学大学院 特任助教 児林聡美先生の「たべるといせつ」ことの大切さをテーマにした連載です。

本当に効果的？ 低糖質ダイエット

食欲の秋となりました。たくさんのおいしい食べ物の誘惑に負け、つい食べすぎてしまうことがあるかもしれません。

そんなときに気になるのはダイエットの話題。中でも低糖質ダイエットは、はやりのダイエット法のひとつのようです。けれどもこの方法、本当に効果的なのでしょうか。

■低糖質ダイエットとは？

糖質とは炭水化物という栄養素の一部で、摂取すると体内でエネルギーを産生します。エネルギーは、私たちが動いたり、じっとしている間でも呼吸をしたり、臓器を動かしたりするために使われていて、生きていくために必要なものです。けれども、摂りすぎると体内で脂肪として蓄えられ、体重が増えます。低糖質ダイエットとは、糖質から摂取するエネルギーを控え、脂質やたんぱく質などのほかの栄養素からエネルギーを摂取しようという考え方なのです。

■低糖質？ それとも低脂質？

体重が増える原因がエネルギーの摂りすぎならば、エネルギー摂取量を減らせば体重は減るわけです。それならば糖質に限らず、たんぱく質や脂質などのエネルギーを産生する他の栄養素を減らしてもよいはず。それでも、低糖質ダイエットは他のダイエット食に比べて効果的なのでしょうか。それを調べるには、低糖質食と他のダイエット食の効果を比較する必要があります。

肥満の人たちを低糖質食と他のダイエット食（低脂質等の対照食）を摂取する群に分け、それぞれの群の体重変化を調べた複数の研究結果をまとめた研究があります（文献1）。19報の論文（A～S）それぞれで発表された研究実施前後の体重の変化量（図1）を見ると、どの研究でも低糖質群で

体重の減少が見られます。ところが、対照食群でも体重は減少していて、低糖質群の結果とほとんど変わりません。これらの研究から、**低糖質食でも他のダイエット食でも、効果はほぼ同じ**であることが分かります。

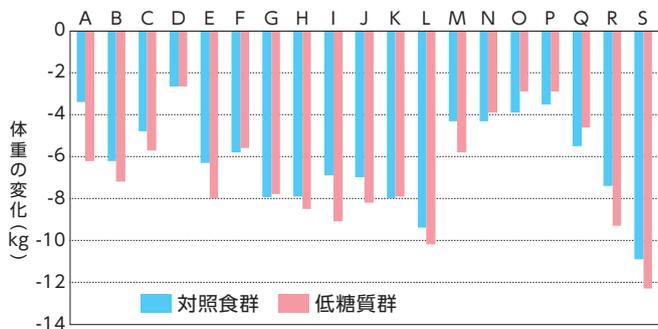
■減らすなら摂りすぎている栄養素を

各種研究結果は、摂取している栄養素の内容に関わらず、エネルギーを摂りすぎれば太り、控えればやせることが示されています。そうであれば糖質にこだわる必要はなく、今自分が摂りすぎている栄養素を調べ、その栄養素を減らす方法のほうが効果的です。体に必要な栄養素を誤って減らしてしまう危険性も減らせます。ダイエットに限らず食事を考えるうえで必要なことは、**氾濫する食情報を鵜呑みにすることではなく、自分の今の食事を調べる**ということなのです。そのためには栄養価計算ができる管理栄養士さんにご相談いただきたいところですが、現状はそのような場がないところが日本の栄養の現場の問題点です。

■環境問題にも発展する低糖質ダイエット

ところで、動物性食品は穀物に比べて、生産量に多くの土地やエネルギー資源を投入する必要があります。例えば**同じエネルギー量のお米と牛肉を生産する場合、牛肉はお米の71倍のエネルギーを投入する必要がある**そうです。これは、71人の中のだれか1人がお米を食べる分を牛肉に変えると、残りの70人が飢えることを意味しています（文献2）。地球上にはまだ深刻な飢餓の問題が存在している中で、私たちの都合で低糖質食を進めてよいのか、ぜひとも心に留めておきたい視点です。

図1 低糖質ダイエットの効果（19報の研究のまとめ）



低脂質等の対照食群（ブルー）または低糖質群（ピンク）を食べた対象者の研究実施前と比較した実施後の体重変化量を示しています。どちらの群でも体重の減少が見られ、その効果に大きな違いはないことがわかります。

参考文献：
1. Naude CE, et al. PLoS One 2014; 9: e100652.
2. 佐々木敏のデータ栄養学のすすめ。
女子栄養大学出版社 2018; 216-25.



こばやし さとみ
児林 聡美

九州大学で農学修士、
東京大学で公衆衛生学修士
(MPH)と保健学博士を取得。
現在は東京大学大学院特任助教。
ヒトの食べているものと健康の
関係を明らかにする
栄養疫学を専門とする。
国家公務員の
経験も持つ。