



今月の食育講話

食の安全と衛生を考えよう！

夏野菜がより美味しく感じる季節になりましたね。トマト、きゅうり、なす、とうもろこしなどの夏野菜は、ビタミンやカリウムがたくさん含まれているので、夏バテにも効果があります！ぜひ意識的に食べましょう。

また、暑い季節の台所は火を使って調理をすると、汗が止まらなくて億劫になってしまうことがあります。調理方法も、何となく適当になってしまう…ということはありませんか？

今回は、夏になると多くなる「食中毒」を予防するために、食の安全と衛生について、学んでみましょう！



「食中毒」とは？

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。一言で言っても、その種類はたくさんありますが、有名なものは、以下のようなものです。

【細菌性】

食品と一緒に食べた細菌が体内で増えたり、食品中で細菌が増える時に毒素が作り出されたりして、食中毒が起こります。代表的な原因菌としてサルモネラ属菌、病原大腸菌、カンピロバクター（鶏肉に多い）、ウェルシュ菌（カレーやシチューに多い）などがあります。

【ウイルス性】

ウイルス性食中毒は、ウイルスが付いている食品の摂取や、人の手を介して感染が起こります。ウイルス性食中毒のほとんどがノロウイルスによるものであり、毎年多く発生しています。ノロウイルスは、10月から4月にかけて流行します。感染力が強く、少量でも感染するため、大規模な食中毒事件となることがあります！

確実に予防しましょう。

○細菌をつけない＝洗う！分ける！

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、調理前や食事前などには必ず手を洗い、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、できるだけきれいに洗きましょう。

○増やさない＝低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

○やっつける＝加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。中心部を75℃で1分以上加熱するようにしましょう。また、肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう！



てあら
手洗い



適切な温度管理



定期的な
調理器具の消毒

中心部まで
十分に加熱
75℃ 1分以上

食中毒を起こさない！3原則

- 一、食中毒を起こすものを「つけない」
- 二、食中毒を起こすものを「増やさない」
- 三、食中毒を起こすものを「やっつける」

次回の「お弁当の日」は、7月6日(水)です。

入港日は、5日(火)です。

おそろい弁当テーマ「麺類を入れる」