



食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

暦のうえでは立秋（8/7）。「秋に入る日」とされていますが、稚内ではやっと夏らしい日が増えてきたところです。秋の気配を感じられるのは、もう少し先でしょうか。

これからの季節は、空を見上げると夏の代名詞である入道雲ではなく、秋の空に多く見かけるいわし雲やうろこ雲が多くみられるようになります。空から少しずつ、秋は近づいているのですね。



食中毒に注意！



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。

食中毒は、一年中発生しますが、特に夏場は細菌が増殖しやすいので注意が必要です。

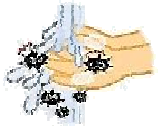
食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。なかでも、6月～8月に多く発生しているのは「細菌」が原因となる食中毒です。

食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温（約20℃）で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなるこの時期に細菌による食中毒が増えます。

食中毒予防の3原則



「つけない」「増やさない」「やっつける」



(1) **つけない=洗う！分ける！**

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物に付けないように、次のようなときは、**必ず手を洗いましょう。**

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前



また、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、使用の都度きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。加熱しないで食べるものを先に取り扱うのも1つの方法です。焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりする事が大事です。

(2) **増やさない=低温保存！**

生ものや、調理したものを室温で放置すると菌が繁殖します。すぐに食べないものは必ず冷蔵庫で保存し、解凍するときも常温ではなく、冷蔵庫内や電子レンジで行うこと。なお、冷蔵庫に入れていても、細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず早めに食べることが大事です。

(3) **やっつける=加熱処理！**

細菌は熱に弱いものが多く、大部分は十分に加熱すれば死滅させることができます。調理の際は食材の中心部までしっかりと熱を加えることが大切です。

また、調理器具を熱湯や漂白剤でしっかり消毒することも大事です。

