

# 12月 食中毒に気を付けよう

こんにちは！どんどん寒くなってきましたね。インフルエンザ予防はバッチリできていますか？インフルエンザと同じように食中毒予防も大切な季節です。しっかりと予防して、冬を乗り越えましょう！

## 食中毒対策



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、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

**食中毒予防の3原則**は知っていますか？大切な3原則なので、知らなかったという人は覚えてみてくださいね！

### つけない！

手をよく洗う、調理器具をきちんと洗う、生肉で使う調理具とそのほかのものに使う調理具を分けるなどの工夫で、食材に細菌やウイルスが付着することを防ぐことができます。

### 増やさない！

細菌は暖かく湿度の高い場所で増えるため、冷蔵や冷凍を利用して菌の増殖を防ぎましょう。寒い冬でも、暖房がきいている部屋では菌が増えやすくなるので、要注意。

### やっつける！

食材をしっかりと過熱し、細菌やウイルスを死滅させましょう。特に生焼けの肉には食中毒の原因となる菌がついていることがあるので、中までしっかりと火を通すようにしましょう。

食中毒の原因菌やウイルスは、基本的には加熱処理をすることで、死滅させることができます。そのため、**しっかりと火が通ったものを食べる**ことが大切です。特に、これからの時期には、長い休みに入る人も多いので、生活リズムが崩れやすいと思います。手洗いを徹底し、食材に菌をつけないように気をつけましょう！

## 食中毒になったときの応急処置

食中毒がおきたときの対処法について3つご紹介します！！

- 1 脱水症状にならないように水分補給を行う
- 2 嘔吐や吐き気がある場合は、吐きやすいように横向きに寝かせる
- 3 下痢が続いた場合は、下痢止めは飲まず胃腸薬や整腸剤を飲むようにする

## ノロウイルスにも気を付けよう

食中毒の時期は、夏だけでなく、冬と2回あります。梅雨や夏の時期では細菌性食中毒が多く発生しており、冬場はウイルス性食中毒が増加してきます。冬の食中毒の中でも、最も多いのが**ノロウイルス**による食中毒です。主に、**貝類**があります。非常に感染力が強く、人から人へ感染してしまうので、こまめに**手洗い**をして予防しましょう！



# Merry Christmas

## メリークリスマスの意味

メリーは「楽しい」とか「愉快的な」という意味です。つまり、「楽しいクリスマスをして！」ということです。

## クリスマスカラーの意味

**緑**の代表と言えば、クリスマスツリーに使われる常緑樹です。強い生命力を持って一年中葉を茂らせる緑の姿は永遠を表し、さらに神の永遠の愛や、イエス・キリストが与える永遠の命を象徴しています。

**赤**は、イエス・キリストが私達に永遠の命を与えるために十字架にかかって死にましたが、その際に流した血を表しています。

## クリスマス・キャロルとは

キャロルは、民衆的な賛歌・祝歌として生まれた歌のことで、現代ではクリスマスに歌われるクリスマス・キャロルを指すことが多くなりました。代表的なものに、「きよしこの夜」「もろびとこぞりて」「牧人ひつじを」などがあります。



みかんには、ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCには免疫力を高め細菌やウイルスなどの抵抗力をつける働きがあり、風邪などの病気の予防の効果が期待できます。風邪が流行する季節には毎日でも食べたい食べ物ですね。また、みかんに含まれるビタミンCには、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などの動脈硬化を誘発させる悪玉コレステロールを抑制する働きがあります。



## さっぱり！ みかんときゅうりの酢の物

### <材料>

きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
ミカン	100g
A	{
醤油	大さじ1/2
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2

### <作り方>

1. きゅうりを薄く輪切りにする。
2. きゅうりに塩をふりかけ揉んで水がでるまで置いておく。
3. ボウルにAの調味料と、水気を切ったきゅうりを混ぜ合わせる。
4. お皿に盛って完成。

