6月 食中毒を防ごう！

食中毒は季節を問わず発生していますが、梅雨時から9月ころまでは高温でむし暑い日が続くため、細きんによる食中毒が多く発生します。
食中毒は、飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。
きちんと対さくを取り食中毒を予防しましょう！

食中毒予防の3原則

食中毒はその原因となる細菌やウイルスが食べ物に付き、体内に入り増えることによって発生します。
6月は暖かくてしつ度も高く、食中毒の原因となる細きんの増しょくが活発になる時期です。
「つけない」「増やさない」「やっつける」という3つの予防法を見直してみましょう。

つけない！

★調理や食事の前にはていねいに石けんを使って手あらいをしましょう
★野菜など食材をきれいに（流水で）あらいましょう
★魚や肉をさわったら、手をあらいましょう
★調理していない魚や肉は他の食品とは分けて包そうし、ほぞんしましょう
★包丁、まな板、食器をきれいにあらいましょう

増やさない！

★作った料理は、早いうちに食べましょう
★すぐに食べない物は、冷ぞう庫に入れるなど、低い温度で保存しましょう
★冷とうした食品のかいとうは冷ぞう庫内や電子レンジでおこなうなどし、
室温で長時間放置しないようにしましょう

やっつける！

★よく加熱しましょう。細きんやウイルスは、高い温度には弱い生き物です。
十分な加熱で、細きんをやっつけることができます。

※中には熱に強い毒素や細きんがあるので、これだけでだいじょうぶというものではありません。

食中毒かな？と思ったら…
注意はしていても食中毒になってしまうこともあります。
お腹をこわして何回もトイレへ行く、
はき気がする、くり返しはく、というような症状が出たら
すぐにお医者さんにみてもらいましょう。

厚生労働省HP参照

クイズ

きれいに手をあらった後はどうする？

A. ぱっぱと手をはらう
B. ハンカチでふく
C. 服でふく

答え. B　手をあらった後はきれいなハンカチできちんとふきましょう！

正しく手あらいをしよう♪

手についた細きんやウイルスは、水であらうだけでは取りのぞけません。
せっけんを使って正しい方法で手をあらいましょう。
これは厚生労働省ですすめられている手あらいの方法です。
正しい順番にならべかえてみよう！！

石けんであらった後は、十分に水で流しましょう！　厚生労働省HP参照

答え. ①C → ②D → ③F → ④B → ⑤A → ⑥E

細きんの豆知識

～自然界にはとてもたくさんの細きんがいます～

みんなが住んでいるこの地球上には、とてもたくさんの細きんがいます。たとえばスプーン1ぱいの土の中には数十億の細きんがいるといわれています。
それらは、自然界にとってなくてはならない存在です。
山や森や林の土がやわらかくほくほくしているのは、細きんなどの働きによるものです(^_^)

みんなの体に良いきんもあるよ！
なっとうを作るなっとうきんや、
ヨーグルト・チーズを作るにゅうさんきんがその代表だよ♪

旬の野菜レシピ♪ きゅうりとトマトの彩サラダ

★にんじん、セロリ、ブロッコリーなど冷ぞう庫にあるその他の野菜でもアレンジしてみてね(^o^)

材料（2人分）

・きゅうり	1本（150g）
・トマト	1/2個（100g）
・オリーブオイル	適量
・おろし玉ねぎ	小さじ1

①きゅうりは乱切りにする。
トマトは8等分のくし形に切り、
ヨコ半分に切る。

②ボウルにオリーブオイルと
おろし玉ねぎを入れて混ぜ合わせ
ドレッシングを作る。

③①のきゅうり・トマトをボウルに入れ
②のドレッシングであえれば完成！！

同志社女子大学　公衆栄養学研究室　ななちゃん