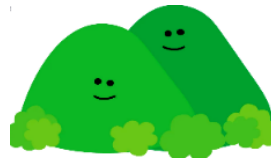




もりもり



石見養護学校  
令和8年6月26日  
文責 窪田

# しょくいく 食育だより

今年は、梅雨の時期らしく雨が降る日が多く、肌寒く感じる日が続いています。この時期、気温や湿度が大きく変化することで、「頭が痛い」「食欲が落ちたる」「身体がだるい」など、体調を崩し、活動がしにくくなることがあります。また、気温や湿度が高くなると食中毒の危険性も高まります。やはり、元気に過ごすためには、規則正しい食生活に心がけ体調管理をしっかり行うようにしましょう。そして、食中毒を予防するための正しい知識を身につけることも大切です。今月は「食中毒の予防」についてお伝えしたいと思います。

## しょくちゅうどく 食中毒とは

### 【食中毒の原因は?】

食中毒の原因は、主に食品についての「細菌」や「ウイルス」です。「細菌」は温度や湿度などの条件がそろって食品の中で増殖します。そうした食品を食べることにより食中毒が起こります。一方「ウイルス」は、食品を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。このほかにも、じゃがいもの芽や青い部分、毒キノコなどの「自然毒」、さらに「化学物質」や魚介類の「寄生虫」などが原因になることがあります。食中毒が原因で腹痛や下痢、嘔吐の他に発熱や吐き気などの症状が出ることもあります。



\*食品を食べてから症状が出るまでの時間は様々で、数日たってから症状が出ることもあります。

### 【食中毒が多い季節は?】

食中毒の発生時期は、細菌が増殖しやすい梅雨や暑い夏の時期が中心ですが、冬にも多くの食中毒(主にウイルス)が発生しているため注意が必要です。季節や場所に関わらず、食中毒が発生する可能性があります。



## しょくちゅうどく よぼう 食中毒を予防しよう!(食中毒予防の3原則は)

### しょくちゅうどくよぼう 食中毒予防のキホン

- 1 つけない
- 2 増やさない
- 3 やっつける










### てあら ■手洗いのタイミング

\*調理をはじめる前・生の肉や魚を扱った後、調理の後、トイレに行った後、せき・くしゃみをしたり、鼻をかんだり、動物に触ったりした後。そして、食事をする前にも手を洗いましょう。

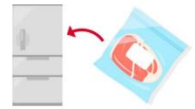
## 1.つけない

### ■手洗いのポイント

- ① 手を流水で洗った後に石けんをつける 
- ② 手のひらと指の内側、手の甲と指の背を洗う 
- ③ 指の間とつけ根を洗う・親指と親指のつけ根のふくらんだ部分も洗う 
- ④ 指先を洗う 
- ⑤ 手首の内側・側面・外側を洗う 
- ⑥ 洗い終わったら、石けんを水でよく洗い流す  
清潔なハンカチやタオルなどで手の水分をふきとって乾かす 
- ⑦ 最後にアルコールで消毒す 

## 2.増やさない

食品について細菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品、そうざいなどは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。



## 3.やっている

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部が75℃で1分以上加熱することが目安です。



★食中毒の3原則の中でも、私たちが毎日の食生活の中でできるのが、「1.つけない」の手洗いです。帰宅した時、調理の時や食事の前は手を洗う習慣を身につけましょう。

### まめちしき 豆知識



### ★サクランボの種

サクランボは種を出して食べるものです。サクランボの種には、アミグダリンと呼ばれる毒性の元になる成分があります。アミグダリンの成分自体には毒性はありませんが、種を噛み砕いたり、大量に食べたりして胃腸で分解されると青酸であるシアン化水素が発生することがあり、注意が必要です。（中毒症状は、頭痛・嘔吐・めまいなどです）間違っても1つ程度食べたとしても中毒症状はほとんど起こりませんが、小さな子どもの場合は少量でも中毒症状が出るリスクがあります。

\*腹痛などの症状が出る可能性もあるので食べない方が安全です。

★家庭で食事を作る時にも、食中毒予防のポイントがあります。下記の表を使ってチェックしてみてください。

## 食中毒予防!

### 食品の「購入」「保存」「調理」のポイント

#### 食品の購入&家庭での保存ポイント

- ✓ 食費の購入時は、期限表示(賞味期限や消費期限)や保存方法の表示をチェック。
- ✓ 食品を持ち帰る時、肉や魚などの生鮮食品は、汁が他の食品につかないようにビニール袋に個別に分けて入れる。
- ✓ 生鮮食品を購入したら、寄り道しないでまっすぐ帰る。
- ✓ 購入した食品にふさわしい方法で保存する。
- ✓ 冷蔵庫や冷凍庫に入れる食材の量は7割程度を目安に詰め込み過ぎないようにする。

#### 調理で気をつけること

- ✓ 調理前に手を洗う。
- ✓ 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後も手を洗う。
- ✓ 生の肉や魚は、野菜や果物など、生で食べるものや調理のすんだものから離しておく。
- ✓ 生の肉や魚を切る包丁やまな板と野菜や果物を切る包丁とまな板は分ける。(2つ用意するか、食器用洗剤できれいに洗って殺菌してから使用する。
- ✓ 使用後の調理器具は、食器用洗剤で良く洗う。
- ✓ 生の肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、食器用洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌するかアルコール消毒で殺菌する。

#### 調理で気をつけること

- ✓ 調理前に手を洗う。
- ✓ 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後も手を洗う。
- ✓ 生の肉や魚は、野菜や果物など、生で食べるものや調理のすんだものから離しておく。
- ✓ 肉や魚と野菜や果物を切る包丁とまな板は分ける。(2つ用意するか、食器用洗剤できれいに洗って殺菌してから使用する。
- ✓ 使用後の調理器具は、食器用洗剤で良く洗う。
- ✓ 生の肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、食器用洗剤でよく洗ってから熱湯をかけ殺菌するかアルコール消毒で殺菌する。