



【 食中毒 】

国内で発生する食中毒の多くは、微生物を原因としたものです。微生物による食中毒は、食材の仕入れや調理、保存の段階で、食中毒予防3原則を中心に対策することで予防できます。



食中毒予防3原則

つけない…手指・食品・調理器具についた微生物を他の食品につけない
ふやさない…食品を保存するときは、微生物が増殖しにくい温度を保つ
やっつける…中心部まで十分に加熱する

食中毒の微生物の種類

(東京福祉保健所微生物ハンドブックより)

ノロウイルス

原因・食品：感染した人が調理したもの
二枚貝(牡蠣など)
症状：吐き気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱など
潜伏期間 24～48 時間
予防：①トイレの後、調理・食事の前には必ず手を洗う
②体調の悪い時には調理をしない
③牡蠣などの二枚貝は十分過熱をする

ウエルシュ菌

原因・食品：カレー・シチューなどの煮込み料理の常温、室温保管
症状：下痢・嘔吐 潜伏期間 6～18 時間
予防：①前日調理は避け、加熱調理したものは早めに食べる
②室温に放置せず、小分けにして急速に冷却し、冷蔵する

アニサキス

原因・食品：150 種類以上の魚介類
症状：急性胃アニサキス症
みぞおちの激しい痛み・嘔吐
潜伏期間 8～10 時間
予防：①鮮魚の内臓を生で食さない
②魚介類は中心部まで十分に加熱するか中心部まで加熱する

カンピロバクター

原因・食品：食肉(主に鶏肉)
未殺菌の井戸水、湧水など
症状：腹痛・下痢・発熱(37～38 度)
潜伏期間平均 2～3 日(2～7 日)
予防：①食肉は中心部まで十分に加熱する(BBQ や焼き肉など要注意)
②鶏肉は生食用として使用しない

七夕

織姫と彦星が一年に一度だけ天の川で会える日です。機織りの仕事をする働き者の織姫と牛の世話をするしっかり者の彦星。二人のような器用で繊細なことが自分達にもできるようになりますように、物事が上達しますようにとお願いごとをしたのが、七夕にお願いをする習慣の始まりともいわれています。そして笹の葉に願い事を飾ると、願いが叶ったり、悪いものから守ってくれるという言い伝えがあります。

6月の食育の様子



人参の皮むき(ぞう組パーティー)



5月から人参の皮むきを練習してきたぞう組さん。本番のぞう組パーティーで、一人一人丁寧に皮をむいて、練習の成果を見せてくれました。他にも包丁で具材を上手に切ることができました。けがをする子もおらず、とても楽しそうに取り組んでいました。お家での練習のご協力ありがとうございました。

今月の食育

ブルーベリー収穫 (うさぎ組)



ブルーベリージャム作り (きりん組)

カップケーキ作り (ぞう組)

乳児ボツリヌス症

… 乳児に特有の疾病。経口的に摂取されたボツリヌス菌の芽胞が腸管内で発芽・増殖し、その際に産生される毒素により発症する。1歳児未満の乳児には、はちみつやはちみつ入り食品を与えないで下さい。



他にもたくさんの食中毒の原因となる微生物があります。特にこれから気温が上がって蒸し暑くなっていくので、食品の管理、そして調理する際には十分に気を付けてください。