

# ランチの窓

～「食中毒予防」～



蒸し暑い日が増えてきました。この季節は食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。手洗いをしっかりと、食品の取り扱いにも十分気を付けて元気に過ごしましょう。

## ◆◆ 食中毒予防の3原則 ◆◆

### つけない

手には様々な菌が付着しています。調理を始める前、生の肉や魚を扱う前後、加熱しないで食す野菜を扱う前はしっかりと手を洗しましょう。

また上記のタイミングで調理器具を洗浄することも大切です。肉や魚を取り扱う調理器具(まな板・包丁等)は分けて

使うことをおすすめします。



### 増やさない

細菌の多くは高温多湿な環境で増加していきます。温度が低いほど、細菌の増殖スピードは遅いので、買い物後は保冷バッグを利用したり、すぐ冷蔵庫に入れたりすることで、食中毒のリスク軽減に繋がります。

また、冷蔵庫内でも細菌はゆっくりと増殖しますので、できるだけ早い消費を心がけましょう。



### やっつける

食中毒菌は加熱すれば死滅させることができます。表面が加熱されていても、食品の中心部まで火が通ってないこともあるので注意が必要です。**中心温度75℃、1分以上加熱**を徹底しましょう。

温め直す場合は、よく混ぜながら全体が沸騰するまで均一に加熱しましょう。  
※ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌は加熱しても予防効果はありません。菌が増殖しないよう注意が必要です。



## ◆◆ 細菌による食中毒菌について ◆◆

### 黄色ブドウ球菌



- 【症状】激しい嘔吐、吐気、腹痛、下痢が1～2日程度現れる。
- 【原因】手指の傷口、荒れた箇所に着した原因菌によるもの。
- 【対策】手洗い・アルコール消毒の徹底、傷がある場合は手袋の着用。

### 腸管出血性大腸菌



- 【症状】2日～2週間の潜伏期間を経て水様性下痢、血便、発熱、吐気等。
- 【原因】菌に汚染された飲食物の摂取。井戸水からの感染ケースもある。
- 【対策】食品の十分な加熱(中心部が75℃になってから1分以上加熱する。)

### ウェルシュ菌



- 【症状】下痢、腹痛が1～2日程度現れる。
- 【原因】大量に作られたカレーやスープが室温放置されることによる。
- 【対策】加熱調理後3時間以内に20℃以下まで急冷する。

### サルモネラ菌



- 【症状】食後6～48時間で、嘔吐、腹痛、下痢、発熱が現れる。
- 【原因】加熱不足の卵・肉・魚料理。生の肉や魚が触れた調理器具からも汚染する。
- 【対策】生鮮食品(卵・肉・魚介類)は新鮮なものを購入し、早めに食べる。生の肉や魚が触れた調理器具は十分に洗浄する。中心部まで十分に加熱する。

### カンピロバクター



- 【症状】下痢、腹痛、頭痛、嘔吐、発熱等の症状が1週間程度現れる。
- 【原因】生や加熱不十分な鶏肉の摂取。
- 【対策】食肉の十分な加熱(中心部が75℃になってから1分以上加熱する。)

### 食品のテイクアウトについて

テイクアウトやデリバリーでは、調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は、特に食中毒のリスクが高まります。購入した食品は速やかに食べましょう。どうしてもすぐに食べられない場合は常温ではなく冷蔵庫で保管しましょう。



## 7月7日 七夕

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。7月7日の給食では、天の川に見立てたそうめん、星に見立てたオクラが入ったすまし汁の“七夕汁”が出ます。

## 旬の野菜を使おう！

### きゅうりのおかか和え

《材料》(大人約2～3人分)

- きゅうり…2本
- 塩…2つまみ程度
- にんじん…1/4本
- しょうゆ…小さじ2
- 削り節…お好み
- 和風だし(顆粒)…小さじ1

保育所の給食でも提供している人気メニューです！  
(※レシピはご家庭用にアレンジしているものです。)



### 《作り方》

- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみをして水気を絞る。
- ② 人参はいちょう切りにして茹でる等加熱する。
- ③ 全ての材料を混ぜ合わせる。

### \*ひと口メモ\*

・きゅうりの95%は水分です。体を冷やす作用があり、夏場の水分補給にぴったりです。  
・濃い緑色で、ハリやツヤのあるもの。また表面のイボがピンととがっているものが新鮮なきゅうりの目安です。