



日野市ホームページ
「乳幼児のための食育」
もご覧ください

食中毒を予防しよう

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了た時に疑われる原因のひとつに細菌・ウイルスによる『食中毒』があります。抵抗力が弱い子どもは、少量の原因菌でも発症・重症化しやすい傾向があるため、特に注意が必要です。季節の変わり目は体調を崩すことが多くなりがちですが、衛生管理をしっかりとしながら、日々の食事で免疫力を維持できるようにしましょう。

食中毒を防ぐための3つのきまり

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発症します。食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に『つけない』・食べ物に付着した細菌を『増やさない』・食べ物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』という3つのきまりを守ることが大切です。

① つけない

菌が手や器具などを介して食品に移らないように洗い流します。

調理器具

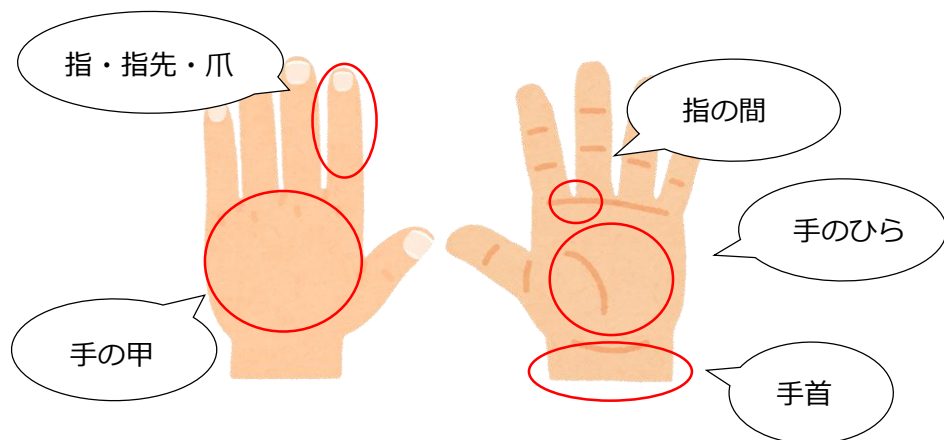
- 包丁やまな板は『肉用』『魚用』『野菜用』で使い分けられるよう、別々にそろえます。
- 使用後、すぐに洗浄をして、乾かします。

手洗い

- 調理前、肉・魚を取り扱った時、盛り付け前、食べる前などで手洗いをします。

【洗う場所のポイント】

○の部分には洗い残しが起きやすいので、意識をして洗いましょう。



調理器具は
下処理用、仕上げ用で
分けてもいいですね！



★正しい手の洗い方★

- ①流水で洗い流す
- ②せっけんをよく泡立てて、1分以上もみ洗いをする
- ③流水でよくすすぐ
- ④清潔なタオルで手をふく

② 増やさない

菌が増えないように冷蔵庫で冷蔵・冷凍します。

- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍室は-18℃以下に、頻繁な開け閉めは控えます。
- 冷蔵庫に物を詰め過ぎない（目安は7割）
- 温かい食品は冷ましてからいれます。
- 室温解凍や解凍後の再凍結は避けます。

NG

OK



③ やっつける

調理時に加熱することで菌をやっつけます。

- 食材の中心まで熱が通るよう、加熱します。目安は、中心部の温度が75℃で1分以上です。
- 電子レンジで作り置きのおかずを温めなおす場合は、時々かき混ぜて、均一に加熱します。

ペットボトルの飲み残しに気を付けましょう！

口をつけて飲んだ飲み物には、口の中の菌が入ります。そして、菌は飲み物の栄養を利用して、どんどん増えていきます。暑い季節は特に注意が必要です。

✓ 開けたら、早めに飲み切る

飲み残したら冷蔵庫に入れて、なるべく早めに飲み切りましょう。

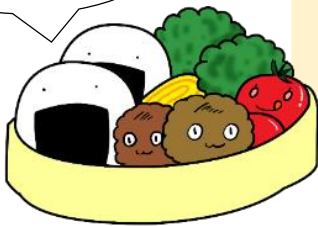
✓ 家ではコップについて飲む

✓ 車の中などに放置しない

暑い場所ではボトルが破裂することもあります。飲み残しは忘れずに捨てましょう。



冷気は上から下に流れます。保冷材を使う時は、お弁当の上に置くのと効果的です！



お弁当をつくる時の注意点

お弁当は、作ってから食べるまでに時間がかかるため、細心の注意が必要です。

- おかずの汁気や野菜、果物の水気はよく切ります。
- おにぎりはラップでにぎり、おかずは完全に冷ましてから菜箸を使って詰めます。
- 出来上がったお弁当は、保冷材などを使って十分冷やして持ち運びます。

妊婦の方へ

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなります。塩分に強く、冷蔵庫でも増殖するため、食べる前に十分加熱をしましょう。

妊娠中に避けた方がいい食べ物

- ナチュラルチーズ
(加熱していないもの)
- 肉や魚のパテ
- 生ハム
- スモークサーモン



参考文献：政府広報オンライン「食中毒を防ぐ3つの原則・6つのポイント」（内閣府大臣官官房政府広報室）
「食育 実践の環（わ）を広げよう」
食中毒予防ガイド（一般社団法人東京都食品衛生協会）
食中毒の予防（農林水産省HP）

今月のレシピ

アスパラの豚肉巻きソテー

<材料と分量>

アスパラ……………4本
豚バラ肉……………4枚（80g）
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
砂糖……………小さじ1

<作り方>

- ①アスパラは根元を1cm切り落とし、皮をむいて、ゆでる
- ②豚肉を広げ、ゆでたアスパラをのせて巻く
- ③スライパンを中火にかけ、②を巻き終わりから焼き、転がしながら全体に火を通す。
- ④食べやすい大きさに切る

お弁当に入れるときは、汁気をきって、冷ましてから入れましょう



6月は食育月間です。幼児期は食べる意欲の基礎をつくり、食の体験を広げる時期です。この機会に、「朝ごはんをきちんと食べる」「栄養バランスを考える」「郷土料理や季節の料理に親しむ」など、できることから実践してみましょう。

栄養士①

