

# 食育しんち

子どもたちの健やかな成長を願って

新地町教育委員会

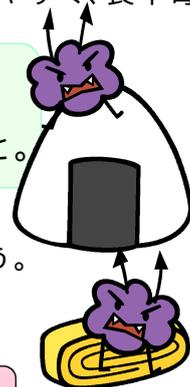
## 1 いよいよ夏休み！そこで大切なこと「家族みんなで食中毒に注意しましょう。」

まもなく夏休みです。子どもたちも、各家庭でおいしい昼食です。取れたての新鮮なキュウリやトマトもきっと食卓にのぼりますね。私事になりますが、母のつくった「シソ巻き焼きおにぎり」は、懐かしい思い出です。夏は、食中毒が発生しやすい季節でもあります。今年の夏も高温多湿が予想されていることから、注意していただきたいことが「食中毒」防止です。毎日食べている家庭の食事でも発生しており、発生する危険性がたくさん潜んでいます。気温・湿度が高いと、食べ物が腐りやすく、食中毒が起きやすくなります。

ところで、食中毒とは??

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、腹痛や下痢、発熱、嘔吐などの症状が起こること。

食中毒になると楽しい夏休みも台無しです。食中毒は簡単な予防方法をしっかり守れば防げます。日頃から家族みんなで対策を行い、家族の健康を守りましょう。



食中毒菌を

### 食中毒予防の三原則

食品につけない

増やさない

やっつける



#### 適切な手洗いの励行

清潔な調理器具を使用する。  
肉や魚介類は専用の容器に入れ、期限内に早めに食べる。  
肉と野菜を扱う「はし」などは別々にする。



低温で保存する  
詰め込みすぎない(7割)。  
適切な温度管理  
冷蔵は 10℃以下  
冷凍は -15℃以下



#### 加熱処理

中心部まで十分加熱  
食品は中心温度が75℃以上で1分以上の加熱(ノロウイルスは90℃で90秒以上の加熱が必要)  
消毒には熱湯・塩素系漂白剤が有効

## 2 家庭でできる食中毒予防の10ポイント

- ① 肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- ② 表示のある食品は、消費期限などを確認し、購入しましょう。
- ③ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。めやすは、冷蔵庫や冷凍庫の7割程度です。
- ④ 冷蔵庫は10℃以下(4℃以下が○)、冷凍庫は-15℃以下に維持することがめやすです。
- ⑤ 肉や魚は、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないように。
- ⑥ 肉、魚、卵などを取り扱う時は、取り扱う前と後に必ず手を洗いましょう。
- ⑦ 生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。また、定期的に熱湯消毒をしましょう。
- ⑧ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。(目安は75℃です。)
- ⑨ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。
- ⑩ 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。ちょっとでも怪しいと思ったらダメです。

### 3 「めざせ、手洗い名人！」

毎日の手洗い、きちんとできている自信はありますか？

手洗いは、食中毒予防の第一歩です。誰にでもできる衛生のいちばん

シンプルな、でも実はとても大切な取り組みです。

次の表は、「手洗いの時間・回数による効果(厚生労働省)」から引用したものです。適切な手洗いによって、細菌やウイルスが激減することがわかります。



手洗いなし	約100万個(ウイルスの個数)
流水で15秒手洗い	約1万個(約1%まで減少)
ハンドソープで10秒または30秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数百個(約0.01%まで減少)
ハンドソープで60秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ	数十個(約0.001%まで減少)
ハンドソープで10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎ を2回繰り返す	約数個(約0.0001%まで減少)

このように手洗いは手指についた汚れ、菌、ウイルスを取り除き、感染症や食中毒の予防などに大きな効果があることから、手洗い習慣の大切さを多くの人に知ってもらう目的で、ユニセフにより2008年に「世界手洗いの日(10月15日)」が制定されました。その背景には、手洗いは多くの人にとって「当たり前」ではないことがあります。

◆世界人口の40%、およそ30億人が、石けんと水で手を洗う設備が自宅にありません。

◆多くの先進国では、ほとんどすべての人が手洗い設備を利用できる一方で、後発開発途上国ではその割合は28%に留まり、わずか1%という国(リベリア)もあるなど、手洗い設備へのアクセスには大きな格差があります。  
(ユニセフ・WHO共同報告書『飲み水と衛生の進歩と格差』2019年より)

◆43%の学校には石けんと水で手を洗う設備がなく、8億1,800万人の学齢期の子どもたちが学校で手を洗うことができません。  
(ユニセフ・WHO共同報告書『学校における衛生施設と飲料水の前進』2020年より)

◎正しい手洗いによって、下痢性疾患を30-48%減らすことができます。

(『Tropical Medicine & International Health』2018年等)

◎正しい手洗いによって、急性呼吸器感染症を最大23%減らすことができます。

(『Tropical Medicine & International Health』2006年等)

### 4 夏休みの食生活について「気をつけましょう」

**新** 新鮮かつ安全そして栄養価の高い  
**地** 地場産物を「しっかり食卓」に  
**の** のむなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。

**な** なんでも食べて夏バテ知らず！ でも **食中毒には注意！**

1日30品目を目標に「黄・赤・緑」の食べ物をとりあわせて

**つ** つめたいものはほどぼとに

冷たいものを飲み過ぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわします。

**や** やしょくに気をつけよう

夜ふかしをして、寝る直前に食べると肥満等の原因になります。

子どもにとって夜食は害あって益なしといわれています。

**す** すききらいをなくそう

夏休みは親子水入らずの機会です。偏食を直す絶好の時期です。

**み** みっかぼうずをなくそう

夏休みは、子どもたちが自分で計画を立て、実践し、望ましい生活習慣を身につける機会となります。早寝・早起き・朝ご飯の基本的な生活習慣を身につけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

【内容のお問い合わせは 新地町教育委員会 0244-62-4477】

