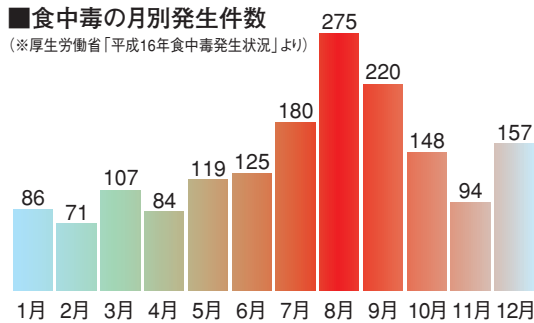


夏の食中毒、3つの決まりで防ごう!

6月から9月の夏場は食中毒が多い季節。それは、その原因の多くがカンピロバクターやサルモネラといった細菌によるもので、これらは暑い季節にいちばん増えやすいからです。時には命にもかかわるこわい食中毒を防ぐために、これからの季節は特に「3つの大事な決まり(食中毒予防の三原則)」を守りましょう。



しかも食中毒の20%は、家庭で起きているんだって!



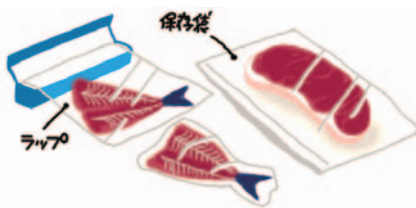
家族みんなで気をつけるようにしましょう!

決まり 1 ばい菌をつけない!

- 手や、洗える食べ物は、しっかり洗おう!



- 肉や魚はしっかり包んで、他の食べ物とくっつけない!



決まり 2 ばい菌を増やさない!

- 生ものや、料理は早く食べよう!

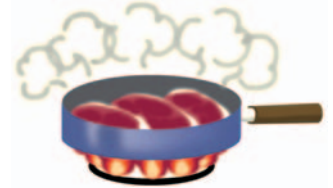


- 保存するときは冷蔵庫、冷凍庫にすぐしまおう!



決まり 3 加熱してばい菌をやっつける!

- 料理するときは、しっかり加熱しよう!



- 食器や調理器具も熱湯などで消毒しよう!

※熱湯を使う場合は、おうちの方と一しょにしましょう。



「食」の伝え。大切にしたい「食」の伝え。

「梅は青梅のままかじるな」「豚肉はしっかり焼け」「生野菜はよく洗え」などと、子どもの頃に教えられた方は多いでしょう。では、それらの理由をご記憶ですか?

この5月、テレビで紹介された豆類でのダイエット法を実践した人に健康被害が起きました。原因は、紹介された調理法が食材をじゅうぶん加熱できるものでなかったため、嘔吐、下痢等を引き起こすレクチンというタンパク質が活性を失わなかったことにあるようです。豆類は煮て食べる、という調理法は昔から知られています。番組を観る人がその理由まで知っていたら、被害はある程度防げたかもしれません。

自然の食材にはそれぞれ、人々が長い食経験の中から見いだした適切な調理法があります。それらは食材を安全に、より美味しく食べるために、代々受け継いでいきたいもの。「食育」の時代、私たち自身も、子どもの頃に習った調理法などを改めて思い出して、その理由とともに、しっかりと子どもたちに伝えていきたいものですね。

