

食中毒に注意！

蒸し暑い夏を迎えようとしています。皆さん、いかがお過ごしでしょうか？気温や湿度が高くなり、蒸し暑くなるため体調を崩しやすい季節でもあります。そんな時期に起こりやすくなってくるのが食中毒です。今回は食中毒と家庭での予防についてご紹介します！



食中毒とは、細菌やウイルス、有毒物質が付着した食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が現れることです。食中毒の原因によって病気の症状や発症時間は様々で、時には命にも関わる恐ろしい病気です。

★食中毒予防の3原則（細菌をつけない・増やさない・やっつける）★

「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント!!!」

- (1)食品の購入 **消費期限**を確認する
肉・魚などは他の食品と分ける（ビニール袋などに入れる）
- (2)家庭での保存 購入後、速やかに冷蔵庫や冷凍庫に保管する
冷蔵庫は**10℃以下**，冷凍庫は**-15℃以下**に保つ
- (3)下準備 生肉や魚、卵を触ったら手を洗う
包丁やまな板を使用後は、洗剤で洗い、熱湯をかける
- (4)調理 肉や魚は十分に加熱し、**中心温度75℃で1分以上**の加熱
- (5)食事 作った料理は**長時間室温に放置しない**
- (6)残った食品 温めなおすときは十分に**加熱**（目安は**75℃以上**）
少しでも怪しいと思ったら食わずに捨てる

参考：厚労省HP



コラム

7月7日は七夕です



七夕は、古くから行われている日本の行事で、五節句の一つにも数えられています。毎年7月7日の夜に、願い事を書いた短冊や飾りを笹の葉につるし、星に願い事をします。また、織姫と彦星が1年に1度だけ天の川で会える日とされています。

<七夕の伝統的な食事>



切り口が「星型」に見えることから、七夕の時期に親しまれている

オクラ



そうめん

中国で無病息災の食べ物として7月7日に食べられていた麦縄が日本に伝わり、原料である小麦が活用されて親しまれるようになった



ちらし寿司

一年に一度出会うことができる織姫と彦星を祝って食べられる