



食中毒予防の3原則 ～知って！防ごう！！食中毒～

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出了ことはありませんか？そんな時に疑われるものの一つが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐには、食材選び、調理する私たち自身です。3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

参照：食中毒を防ぐ3つの原則 政府広報オンライン

食中毒の原因菌は...

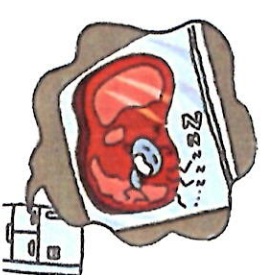
① つけない



手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のような時は、必ず手を洗いましょう。

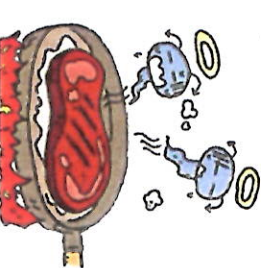
- ・調理を始める前
- ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・おむつを交換したり、動物に触れたりのした後
- ・食卓に着く前
- ・残った食品を扱う前

② 増やさない



細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になります。10度以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくり増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べましょう！

③ やっつける



ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はきちんと、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。布巾やまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

炭酸のヒミツ その②

炭酸入りの飲み物には多くの種類がありますね。どのくらいが適量でしょうか？先月につづいて、炭酸についてご紹介します。

炭酸水と炭酸飲料の違いは？

日本では、JAS法に基づく日本農林規格で、炭酸飲料が定められています。

炭酸水	=	水	+	二酸化炭素
炭酸飲料	=	炭酸水	+	甘味料・酸味料・香料・果汁・乳製品など

炭酸水とは、水に二酸化炭素を加圧注入したものです。さらに、炭酸水に甘味料や酸味料、香料などを加えた飲料をまとめて、炭酸飲料といいます。炭酸飲料の中には糖類が含まれているものがあり、体重や血糖値の上昇に影響する可能性があります。

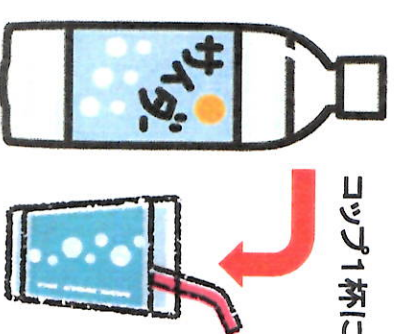
炭酸飲料の適量は？

WHO（世界保健機関）では、1日の砂糖の摂取量は25gが目安といわれています。サイダー類はどの炭酸飲料は、1本500mlで50g程度の糖分が含まれているため、1本では1日の目安量を大きく超えてしまいます。コップ1杯200ml（糖質10g）を目安に摂取しましょう。

炭酸水には糖類が含まれないので、体重や血糖値の上昇を防ぐには「炭酸水」がおすすめです。また、特定保健用食品のマーク（いわゆる“トクホ”）があるものを利用することもあります。エネルギーとして利用されない甘味料を使っているため、甘味があってもカロリーが抑えられています。どうしても甘味のあるものが飲みたいけど、カロリーが気になる方にはおすすめです。

栄養成分表示に注意！

炭酸飲料の中でも、Okcalと表示されているものがあります。栄養成分表示は100gあたりが5kcal未満であれば、Okcalと表示できることになっています。Okcalと表示されていても、実はカロリーがあった！ということも。選ぶ際は注意が必要です。



コップ1杯に

