



矢祭中食育だより

もりもり

矢祭町立矢祭中学校
平成29年6月1日
No. 3
発行責任者：草野 仁
文責：小河美智子

食中毒に注意！

梅雨（つゆ）の時期で心配なのは、カビや食中毒です。1年生の家庭科では「食品の選び方」の単元で、生鮮食品の選択や食中毒予防を学習します。おいしい食事は衛生が基本です。今回は、食中毒についてお伝えします。



主な食中毒の原因と特徴

腸管出血性大腸菌 (O-157・O-111等)	・家畜などの腸の中にいる病原大腸菌の一種。毒性の強い「ベロ毒素」を出し、激しい腹痛を引き起こし、命に関わることもある。食肉は、十分加熱することが重要。
カンピロバクター	・家畜、鶏、犬や猫などの腸の中にいる細菌。加熱不十分な肉を食べると、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感、腹痛、おう吐などを引き起こす。
サルモネラ菌	・家畜、鶏、犬や猫などの腸の中にいる細菌。食肉、たまご等が主な原因の他、ペットやネズミなどによって食べ物に菌が付着する場合もある。激しい胃腸炎、吐き気、おう吐などが特徴。食肉は十分加熱することが重要。
セレウス菌	・河川や土の中など自然界に広く分布している細菌。土が付しやすい穀類や豆類、スパイスなどが主な感染源となる。熱に強く、加熱による殺菌が難しいのが特徴。ただし、少量では発症しないため、菌を増やさないことが予防のポイント。
ブドウ球菌	・自然界に広く分布し、人の皮膚やのどにもいる。調理する人の手や指に傷があったり、傷口が化膿したりしている場合は、食品を汚染する確率が高くなる。汚染された食品の中で菌が増殖し、毒素が作られると食中毒を引き起こす。酸性やアルカリ性でも増殖し、作られた毒素は熱にも乾燥にも強いという性質がある。汚染された食べ物を食べると、3時間前後で、急激におう吐や腹痛などが起こる。

○微生物（菌）が増える条件：①栄養分 ②温度 ③水分

食中毒予防の3原則



1：菌を付けない（洗う・分ける） 2：増やさない（低温保存） 3：やっつける（加熱処理）

また、菌を付けないためにも、つめをきちんと切り、正しい手洗いをすることが大切です。

食育クイズ



Q1. 新玉ねぎとは、どんな玉ねぎのことでしょうか？

- ①早めに収穫した玉ねぎ ②新しい方法で作る玉ねぎ ③新しい時代（平成）になって作られた玉ねぎ

Q2. ^{はっこうにゅう}発酵乳には、おなかが元気になる菌がたくさん入っています。それは、何という菌でしょうか？

- ①ブドウ球菌 ②乳酸菌 ③大腸菌

Q3. 豆腐・納豆・みそなどの原料になる大豆。日本で作られている大豆の料は、日本で使われている量の何%でしょうか？

- ①6% ②24% ③61%

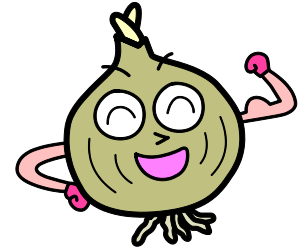


（答えは裏面をごらんください。）



食育クイズの答え

Q1. の答え：① 「新玉ねぎ」とは、早めに収穫した玉ねぎのことです。



→新玉ねぎは、早めに収穫され、出荷された玉ねぎです。

辛みの少ない品種が別に栽培されることもあります。

日本に玉ねぎが入ってきたのは、100年以上昔の明治時代です。

玉ねぎには、血栓（血管につまったもの）を溶かす・鉄の吸収を高める・体脂肪の分解を早めるなどの、すばらしい働きがあるとされています。

しかし、「イオウ」が含まれているので、たくさん食べすぎると、おならがくさくなります。

また、刺激が強いので胃腸の粘膜を傷つけます。他の食べ物もそうですが、玉ねぎだけを偏食するのは避けましょう。



Q2. の答え：② 発酵乳には、おなかの調子を整えてくれる「乳酸菌」がたくさん入っています。

→発酵乳といえば、ヨーグルトがおなじみです。その発酵乳に含まれる乳酸菌は、おなかの調子を整える働きがあり、病気に負けないように備える免疫なども活発にしてくれます。

ヨーグルトは、タンパク質が体に入ってから吸収されやすいのが特徴です。

外から入ってきた菌は腸内に住みつくわけではないようですが、たどりついた菌は通過する間に

腸内環境を良くするので、善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌など）の増える環境が、整い

やすくなります。大腸の善玉菌のエサになるのは食物繊維、悪玉菌のエサになるのは、高タンパク・高脂肪食です。



Q3. の答え：① 日本で作られる大豆の量は、使われる量のたった6%です。

→大豆は「畑のお肉」と言われるように、タンパク質をたくさん含んでいます。

豆腐・納豆・きな粉・しょう油・みそ・豆乳・大豆油など、日本では大豆をたくさん使っています。

しかし、日本でとれる大豆のうち、日本国内でとれる量は、たった6%程度です。

大豆は、その多くを輸入に頼っているのです。

大豆製品の中で、納豆だけにたくさん入っているのがビタミンKです。納豆菌がビタミンKを作り出していますが、体の腸の中でもある程度作られています。

ビタミンKは、出血した時の血液凝固（血を固める作用）や、カルシウムを骨に沈着させたり、骨からカルシウムが溶け出るのを防いだりする役割に関わっています。

