



／ パパさん管理栄養士の ／

# 食育こ・ら・む



今月のテーマ

行楽シーズンに気を付けたい食中毒

家族で旅行やバーベキューなどへ出かける機会も多い夏休み、お弁当や外で調理する機会も多くなりますが、気温も高く衛生的な管理も難しいため、食中毒の原因になりやすくなります。今回は、外出時に気を付けたい「食中毒予防の3原則プラス1」を紹介します。

## その1..つけない

食べ物を持ち運ぶときには一番気を付けたいポイントです。ちよつど良い温度環境と栄養があると食中毒を起こす細菌は爆発的に増えていきます。しかし、細菌が付いていなければ、増殖を防ぐことができます。細菌を付けないように、調理する前には手指と器具の消毒、おにぎりを握るときや弁当に食材を詰めるときは調理用の手袋を着用しましょう。また、クーラーボックスに食材を入れるときには他の食べ物と接触しないよう、個

包装にすると良いですよ。

バーベキューなどで焼き上がった食材を取り分けるときには、生の食材を扱った調理器具が触れないよう十分に注意しましょう。トングや割り箸は生用と取り分け用が混ざらないよう、デザインや色などで区別できるものを選ぶと良いでしょう。

## その2..ふやさない

家庭では細菌がない状態で調理することは難しいので、食べるときまで増やさないように温度を調節することが重要です。お弁当に料理を詰めるときには十分に冷ましてからフタをして、保冷剤を添えて持ち運ぶようにしましょう。また、クーラーボックスや魔法瓶は保冷機能が高いものがオススメです。外側に結露ができる場合や、触った時に冷たく感じる場合には保冷機能が不十分なことがあります。その場合、冷たい食材はできるだけ冷やした状態で入れ、

保冷剤を多めに入れるようにしましょう。

## その3..やつつける

バーベキューなどの野外料理で一番重要なポイントです。食中毒を起こす細菌の多くは中心温度が75℃以上で、1分以上加熱すると死滅させることができます。衛生的な調理が難しい屋外では十分に加熱調理をして、その場で食べきるようにしましょう。

## プラス1..うつさない

生肉や加熱不十分な肉を食べている様子をツイッターなどへの投稿で目にするすることがあります。生レバーによるO157食中毒事件など、生肉を食べる危険性が広く知られるようになってきました。また、まだの病原性大腸菌は、食べた本人だけでなく、タオルの共用や入浴、

排せつ物により周囲の人へ感染する恐れがあることは意外と知られていないようです。死亡の危険のある恐ろしい食中毒ですので、自己責任では済みません。肉は中心までしっかりと加熱して食べるようにしてくださいね。

次回は「子どもの好き嫌いについて」の予定です。お楽しみに！

### PROFILE 成田 崇信

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に「管理栄養士パパの親子の食育book」(メタモル出版)、共著書に「各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと」(メタモル出版)、『謎解き超科学』(彩図社)、監修者として「子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すていぞ! やさいーズ」(オレンジページ)がある。

