

食育だより

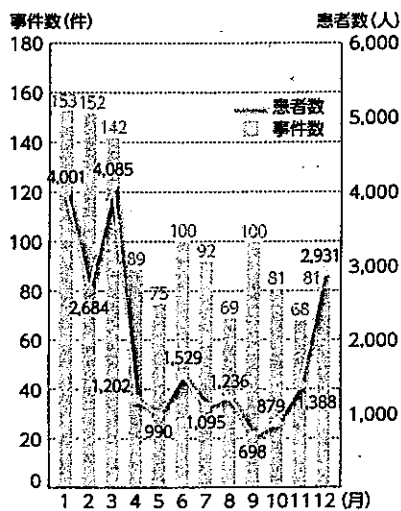
平成30年6月6日
福島立若松商業高等学校 保健厚生部

今年度は10月に公開文化祭があります。飲食物の提供を希望するクラスや部活動もあるかと思しますので、今回は、食中毒や食物アレルギーについてお知らせします。

1 食中毒について

先日、いわき市の大型ホテルにおいて食中毒が発生しました。食中毒は夏季に発生しやすいと考えがちですが、実は一年を通して発生しています。5月から9月にかけての高温多湿の時期には、「O-157」や「カンピロバクター」が、気温が下がり空気が乾燥する冬季には「ノロウィルス」が発生しやすくなります。

【月別食中毒発生状況】



(厚生労働省「食中毒発生状況」2015年)

『スーパーライブビュー』東京書籍より

●食中毒予防のポイントは

菌等を

- 1 付けない
- 2 増やさない
- 3 生かさない

【食中毒の種類と特徴】

食中毒の原因	感染源	特徴と対策
サルモネラ属菌	鶏卵 ペット	乾燥に強い菌。発熱を引き起こす。 卵の生食は新鮮な物に限る。
腸炎ビブリオ	魚介類	塩水に強いが真水や酸に弱いので、真水で洗う。室温で増殖。
腸管出血性大腸菌 (O-157)	生肉 井戸水	熱に弱い。肉は中心まで加熱する。消毒された飲料水を使用する。
黄色ブドウ球菌	手指の傷	100℃で加熱しても無毒化しない。手指や器具を洗浄する。化膿がある人は調理しない。
ボツリヌス菌	缶詰、真空パック	土壌や河川に生息し、神経毒を生成。呼吸困難を招く。無酸素で増殖。容器の膨張に注意。
カンピロバクター	鶏肉 井戸水	少ない菌量で発症。風邪様症状。低温に強いが乾燥と加熱に弱いので、肉は十分加熱する。
セレウス	ピラフ カレー	嘔吐型はピラフ、パスタから、下痢型はカレーや弁当から発生。毒素は加熱しても死滅せず。
ウェルシュ菌	カレー煮込み料理	加熱調理食品は冷却する。酸素に弱いので、カレーはかき混ぜて酸素と触れさせる。
リステリア菌	チーズ 生ハム	乳製品や生肉で発生。インフルエンザのような症状。重症化するので妊婦や高齢者は注意。
エルシニア	生肉 井戸水	サンドイッチや野菜ジュースからも感染。低温でも増殖。食肉は十分加熱して冷凍する。
ノロウィルス	カキ等の二枚貝	冬季に流行。感染力が強くと重篤化しやすい。十分加熱する。便や嘔吐物の二次感染に注意。

『家庭科55資料集』教育図書より

1 付けない	2 増やさない	3 生かさない(殺す)
<ul style="list-style-type: none"> ・消費期限を確認する ・食品購入後、寄り道をしない ・野菜は流水で洗う <u>土はよく落とす</u> ・まな板、包丁は洗剤で洗って熱湯消毒をする ・ふきんは清潔なものに交換する 	<ul style="list-style-type: none"> ・帰宅後すぐ冷蔵庫に保管する ・<u>石鹸で手を洗う</u> ・長時間、室温で放置しない 	<ul style="list-style-type: none"> ・十分加熱する ・肉や魚は中心部分が <u>75℃で1分以上加熱する</u> ・温めるときは十分加熱する。(カレーはかき混ぜて全体的に熱を行きわたらせる)

『スーパーライブビュー』東京書籍より

●本校の手洗い状況

平成30年1月に実施した本校の衛生調査では、トイレの後「時々手を洗わない」人は34人(6%)で「全く手を洗わない」人も2人いました。トイレ後「いつも石鹸で手を洗う」人は79人(14%)、「昼食前に手を洗う」人は63人(11.1%)とどちらも少なかったです。石鹸を使用しないと殺菌はできません。石鹸で手を洗うことは、食中毒や感染症予防対策の基本ですので、しっかり励行しましょう!!

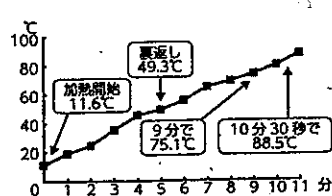
●文化祭での人気メニューと食中毒

文化祭では、軽食や飲み物などを販売することも多いかと思います。その提供物が原因で食中毒になるということが絶対ないよう、保健所や担当教員の指示に従って、十分安全管理に努めてください。

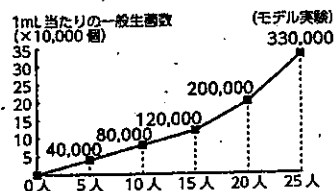
- ★ フランクフルトをホットプレートで焼くときに、表面温度が75℃となっても中心温度が75℃に達するには10分以上の加熱が必要です。
- ★ 飲み物を冷やすための氷水に手を入れると、手の細菌で氷水が汚染されます。しっかり洗剤で手を洗うことが大切です。
- ★ 食品を扱う人は、簡易手袋を使用し、直接手で触れないようにしましょう!!
- ★ 次の場合は必ず手を洗いましょう!!

作業開始前 ゴミ処理の後	トイレの後 お金に触った後	生肉・生魚に触った後 髪・鼻・顔に触った後
-----------------	------------------	--------------------------

▶▶フランクフルトを180℃のホットプレートで加熱したときの中心温度変化



▶▶1Lの水に利き手を2~3秒つけた場合の水の一般細菌数の変化



『スキルアップ家庭科』大修館書店より

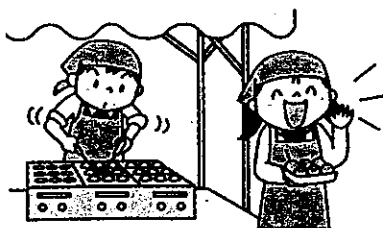
2 食物アレルギーについて

今から50年前には日本では「アレルギー」はほとんどありませんでした。しかし、現在では国民の3人に1人が何らかのアレルギーを持っていると言われています。工業化・文明化とアレルギーは密接に関係があるようです。それらのアレルギーのうち、摂取した食物が原因となり、免疫学的機序を介して、じん麻疹・湿疹・下痢・咳などの症状が起ることを食物アレルギーと言います。小児期に最も多い食物アレルギーは鶏卵によるもので、次いで牛乳が挙げられます。卵、牛乳の食物アレルギーに占める割合は、年齢とともに減少します。一方、カニ、魚類、果物が食物アレルギーに示す割合は、年齢とともに増加しています。

●アレルギー物質を含む食品表示

厚生労働省は平成13年4月1日より、アレルギー物質を含む食品表示を行うことを義務化しました。これは食品表示を適切に行うことによって、食物アレルギーによる健康危害を未然に防ぐためです。

10月の公開文化祭で飲食物を提供する団体の皆さんは、どの食品、どの料理に右記の27品目のうち何が原材料として含まれているかを、大きく明確に表示した物を販売場所に貼り出してください。



〔註〕2014年10月号、日本学校保健研修社より抜粋

- A 法令で規定する
特定原材料 … ①卵 ②乳又は乳製品
③小麦 ④そば ⑤ピーナッツ
(7品目) ⑥えび ⑦かに

※①~⑦の食品は、微量混入・添加物のレベルでも表示義務がある。

- B 表示を奨励する
特定原材料 … あわび、イカ、いくら、オレンジ、
キウイフルーツ、牛肉、クルミ、鮭、
(20品目) さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、
まつたけ、もも、やまいも、リンゴ、
ゼラチン、カシューナッツ、ごま

『生活ハンドブック』第一学習社より

参考 <http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/kenkou/ryumachi/dl/jouhou01-08.pdf>

3 「朝食について見直そう週間運動」 6月13日(水)~6月20日(水)

最終日の6月20日(水)に第1回朝食調査を実施します。平成29年6月は、3つのクラスが全員朝食を摂取してきました。一方、朝食欠食者は学校全体で21人いました。生活リズムや食事リズムを見直して、今年度はどのクラスも朝食摂取率が100%になるように声をかけ合いましょう!!