



たまべり食育だより



2026年6月発行



6月に入り、いよいよ夏が始まりましたね。関東地方では梅雨入りが発表され、岩手にも梅雨が近づいてきています。気温や湿度が高くなるこの時期から注意したいのが食中毒です。

高温多湿を好む細菌による食中毒は、6月から8月に多く発生しています。

今月号では、ご家庭でできる食中毒予防についてお話ししたいと思います。



食中毒の原因とは？

近年多く聞くアニサキスなどの寄生虫によるもの、フグ毒や食用と間違えて有毒植物を食べてしまう自然毒によるものなど、食中毒にも種類がありますが、主な原因となっているのは細菌とウイルスです。

【細菌】温度や湿度などの条件が揃うと、食べ物の中で増殖します。

細菌による食中毒は、その食べ物を食べることにより引き起こされます。



【ウイルス】細菌のように食べ物の中では増殖しません。

食べ物を通して体内に入り、人の腸管内で増殖することにより食中毒を引き起こします。

細菌は高温多湿を好みますが、ウイルスは低温や乾燥した環境の中でも生存することができます。

食中毒の危険はどこにある？

ニュースなどで取り上げられるのは、飲食店や事業所が多いですが、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は比較的軽症なことも多く、また家族の中でも全員には症状が出ないこともあるため、「なんだかお腹の調子が悪いな。」「お腹を冷やしてしまったかな？」と、食中毒だとは思わず見逃してしまっている場合も…。

細菌やウイルスはとても小さく目に見えないため、私たちの身の回りのどこにいるかわかりません。買ってきた食材、色々なものや場所に触れる自分の手、キレイにしているキッチンでも、細菌やウイルスが全くいないとは限らないのです。そのため、食中毒の予防に努めることが大切です。

食中毒予防の3原則

- こまめに手洗い
- 器具の洗浄、消毒
- 食品ごとに分けて保管、調理

つけない



増やさない



やっつける



- 加熱殺菌
(食品の中心まで75℃以上で1分以上加熱。ノロウイルスは85℃~90℃で90秒以上の加熱が必要。)
- 調理器具は熱湯や台所用殺菌剤で殺菌

- 適切な温度での保管
- 調理後は速やかに食べる
- 調理中、調理後の食品や残り物を放置しない

※ウイルス性食中毒の場合

食品中では増えないため、「つけない」「やっつける」と、感染した場合には調理を行わないようにするなど調理場に「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしてもそれを「ひろげない」の4原則が大切になります。

家庭でできる6つのポイント

ここで紹介する食中毒予防の6つのポイントは、先に紹介した予防の3原則からなっています。赤ちゃんや小さいお子さんは、食中毒が重症化してしまう可能性もありますので、ご家庭での食事作りにおける予防のポイントを押さえておきましょう！

それでも、もし、家族の誰かがお腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ち悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

① 食品の購入

- ・賞味期限などの表示をチェック
- ・肉、魚はそれぞれ分けて包む
(保冷剤などと一緒だと Good！)
- ・肉、魚や冷凍食品など温度管理の必要な食品は買い物の最後に
- ・寄り道しないでまっすぐ帰る

② 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ・庫内温度は、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持
- ・肉、魚は汁がもれないよう、袋や容器に入れて保存
- ・冷蔵庫は満杯にせず7割程度に

③ 下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・野菜、果物もよく洗う
- ・肉、魚は生で食べるものから離す
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で
- ・包丁などの器具、布巾は洗って消毒
- ・タオルや布巾は清潔なものに交換

④ 調理

- ・作業前に手を洗う
- ・台所は清潔に
- ・加熱は十分に
- ・電子レンジを使うときは均一に加熱されるように
- ・調理を途中でやめたら食品は冷蔵庫へ

⑤ 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・長時間室温に放置しない

⑥ 残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷えるように小分けにする
- ・温めなおすときは十分に加熱する
- ・時間が経ち過ぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる

旬の食材(6~7月)

梅雨の時期を元気に乗り切るためにおすすめの栄養素が、疲労回復に効果のあるビタミン B₁、体内の水分調整に役立つカリウムです。

新鮮な食材を選ぶことが食中毒の予防にもつながりますので、ぜひ旬のものを食事に取り入れてみてください♪



オクラ



ピーマン



きゅうり



トマト



ズッキーニ



キウイフルーツ



メロン



かつお



あじ



いわし

ズッキーニの肉巻き焼き

【材料(3人分)】

- | | |
|---------------|--------------|
| ・ズッキーニ…1本 | ◆しょうゆ…大さじ1 |
| ・豚ロース薄切り…150g | ◆みりん…大さじ1 |
| ・塩、こしょう…適量 | ◆酒…大さじ1 |
| ・小麦粉…適量 | ◆味噌…小さじ1 |
| ・油…大さじ 1/2 | ◆さとう…小さじ 1/2 |

【作り方】

- ◆の調味料を混ぜ合わせておく。
- ズッキーニはヘタを切り落として横半分に切り、縦に6等分する。
- 豚肉に塩こしょう、小麦粉を振り②に1つずつ巻き付ける。
- フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして置き、中火で肉全体に焼き色がつくまで焼く。
- ①を加え、強火で煮詰めながら肉巻きにからめ

梅雨の時期は、気圧や湿度の変化に加え、雨が降ると肌寒く、晴れると蒸し暑くなるといった気温の寒暖差で「梅雨だる」などと呼ばれる体の不調につながりやすい時期でもあります。

4月発行号でご紹介した生活リズムや入浴方法が、体調を整えることにも役立ちますので、バックナンバーもチェックしてみてくださいね！