

# 三匹のこぶた通信



こんにちは！不安定な気候がつづいていますが  
みなさん体調を崩していませんか？こんなときこそ  
規則正しい生活とバランスよい食生活・・・が大切

ということでしょうか？

いきいき・はつらつで夏を迎えたいですね！



## 食中毒について

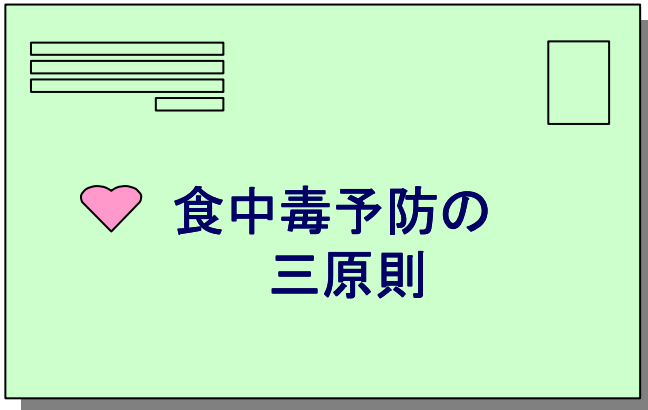


ところでみなさんは、五味（五基本味）をご存知ですか？甘味・塩味・酸味・苦味・うま味の五つです。これらは、味覚によって識別できますが、それぞれが栄養素のシグナル、または体に有害なものであることを警告する危険シグナルになっていて、選択の際に役立っている可能性があるそうです。

例えば、酸味！体がたくさんのエネルギーを欲しがっているときにエネルギーの製造を活発にする物質のシグナルの側面と、食物が腐っていることを警告する危険のシグナルの側面があるそうです。

でも、食中毒菌がそこにあるかは目でも舌でも見分けが付きません！

それではどうするか？今回は予防の方法についてです！



♡ 食中毒予防の  
三原則

♡ 清潔（細菌をつけない）

♡ 冷却（細菌を増やさない）

♡ 加熱（細菌を殺す）



清潔

細菌のいないところに食中毒は発生しません！  
手や調理器具をよく洗って常に清潔を保ちましょう！



冷却

食中毒は一定以上の菌数に増殖しないと起こりません。  
まずは増殖するまえに、早めに食べる。  
食べ残したものは10℃以下の冷蔵庫・冷凍庫に保存  
することです。ただし、増殖を抑えるだけですので、万  
能ではないことを覚えておいてください。



加熱

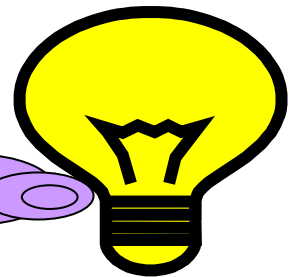
100℃で加熱するとほとんどの食中毒菌は死滅しますが、  
食中毒菌から出される毒素（黄色ブドウ球菌の  
エンテロトキシンなど）は分解されないので注意です。

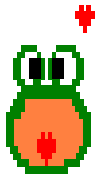


重要なのは「キレイ」でなく

「清潔で衛生的」な環境

知っておきたい！  
冷蔵庫の使い方のコツと  
保存方法





## 冷蔵庫の基本ルール



### 適切な場所に適切な量

冷蔵庫は食品の保存にあわせた温度が場所ごとに設定されています。また、詰め込みすぎは冷気の循環がわるくなり、さらに吹き出し口も塞ぎます。



### 熱いものはさましてから

熱いものを冷蔵庫に入れると冷蔵庫内の温度があがり、保存状態を悪くします。



### ドアのあけしめは素早く、回数少なく

熱い夏は、ドアを10秒間あけっぱなしにすると冷蔵庫内温度が5度上昇し、元に戻るには2～30分かかるといわれています。

### 冷蔵室 (3～6℃)

下ごしらえした材料・調理済み食品・デザート・くだものなど

### チルド・パシャル室 (-3～0℃)

食品が凍り始める直前温度  
肉・魚・ヨーグルト・納豆など

### 野菜室 (5～7℃)

乾燥しないように湿度・温度がやや高め  
野菜・くだもの

### 冷凍室 (-18℃)

### ドアポケット (6～9℃)

調味料など  
温度に左右  
されないもの

冷蔵庫の設定温度



どこにいれる？



**以前、食中毒は梅雨の時期から夏場が多いといわれていました。ところが、今はどうでしょうか？  
病原性大腸菌O-157やノロウィルスなど食中毒発生  
のニュースが一年中飛び込んできます。自分で  
できる予防対策をしっかりと行い、食中毒菌から身を守って  
いきましょう！**

参考資料： 栄養と料理 2008年6月号 女子栄養大学出版部  
食べるサイエンス 木村修一監修 ダイヤモンド社  
病気予防百科 日本医療企画