

食中毒や食物アレルギーに 気をつけていますか？



食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。手洗いは、予防の第一歩です。一方、食物アレルギーは免疫がかかわる症状です。

これで解決！食中毒予防のポイント

ー原則 食中毒菌を「つけない、増やさない、やっつける」ー

①買いもの 日用品などを先に買い、その後に食品を買いましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買いましょう。	②買ってきた食品の保存 買いものから帰ったら、表示を確認して、冷蔵や冷凍の必要な食品は、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。	③調理前 食材や食器にさわる前はもちろん、生の肉・魚介類・卵にさわったり、料理の途中でトイレ、ゴミ箱にふれる、おむつ交換、ペットにふれた後には忘れずに手を洗いましょう。
④調理中 包丁やまな板は、肉・魚介類用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとより安全です。加熱する食品は中心まで十分に加熱しましょう。	⑤食事中、食後 作った料理は、長時間、室温で放置しないようにしましょう。調理後すぐに食べないなら、室温で放置せず、冷蔵庫に入れましょう。	⑥後片付け 食後の食器や調理器具は、放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。タオルやふきんは、清潔な乾燥したものを使いましょう。

食物アレルギーに関する表示をよく見ましょう

食べ物でアレルギー症状を起こすお子さんのために、通っている保育所や学校に原因食品や症状を詳しく説明しておきましょう。食物アレルギーに配慮した行動が全ての人に求められます。

必ず表示される 7品目 (特定原材料)	表示が勧められている 21品目 (特定原材料に準ずるもの)
えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食育(マメ)知識

妊娠中の方へ

妊娠中は、免疫機能が低下して、食中毒等の病気にかかりやすくなっています。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。



詳しくは

これで解決！食中毒予防のポイント
一家でも食中毒はおきてしまうんです。気をつけて！ー【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/point.html>



災害時のために、 備えていますか？



災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

いざという時のために、まずはここから食品備蓄をはじめましょう

ー家庭での備蓄例1週間分 大人1人の場合ー

必需品 ・水 ※1日おおよそ3L程度(飲料水+調理用水) 2L×6本×2箱 ・カセットコンロ ・カセットボンベ 6本 ・お好みのお茶や清涼飲料水などがあると便利	主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) ・米 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度) 2kg×1袋 ・乾麺(そば・うどん・そうめん・パスタ) とうもろこし1袋(300g/袋) パスタ1袋(600g/袋) ・カップ麺類 3個 ・パックご飯 3個 ・その他(シリアルなど) (LL牛乳)
主菜 (たんぱく質の確保) ・レトルト食品 牛丼の素、カレーなど9個 パスタソース3個 ・缶詰 お好みのもの 9缶 チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事	副菜・その他 適宜 ・日持ちする野菜(たまねぎ、じゃがいも等) ・野菜ジュース、果汁ジュース等 ・梅干し、のり、乾燥わかめ等 ・塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料 ・インスタント味噌汁や即席スープ

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方等へ配慮した食品は別途準備しましょう。

食育(マメ)知識

ローリングストック法について

普段の食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法で、手軽に備蓄に取り組むことができます。



詳しくは

災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

