

第79号
2019年7月

給食だより

食中毒

本格的な梅雨に入り、食中毒も増え始める時期でもあります。

ご存知のように、食中毒はサルモネラ属菌、ぶどう球菌、ボツリヌス菌、カンピロバクターなどの細菌とノロウイルスなどのウイルスがあります。前者は、夏場つまりこれから増え、後者は冬場に増えます。

食中毒の菌は、食べ物には少なからず付着していますが、食べ物の扱い方によって菌の増え方は違います。厚生労働省でいくつかのポイントをあげていますので、日頃見落としそうなことをお示します。

ポイント

1. 食品の購入時には、肉汁や魚などの水分がもれないよう、ビニール袋に入れて包みを分けます。分けると、食品の水分の中の細菌が他の物に付着することなく、細菌繁殖しにくくなります。
2. 家庭での保存は、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15度に設定します。冷蔵庫は詰めすぎない、冷凍庫はキッチリ詰めた方が良く冷えます。
3. 下準備では、まず手洗いし、包丁やまな板は肉・魚・生野菜などは使ったら洗って熱湯をかけるなどして、菌を残さないようにします。1日の最後には、布巾なども含め漂白剤に浸けて殺菌しましょう。冷凍した食品の解凍は、常温ではなく冷蔵庫に入れましょう。
4. 調理では、食品の中心部の温度が75℃で1分間加熱します。
5. 食事の保存は、室温の放置は避け、ラップをして冷蔵します。
6. 残った食事は、その日のうちに食べなければ捨てましょう。温め直しも75℃で1分間加熱しましょう。

食中毒予防の三原則は、「**菌をつけない、増やさない、殺す**」です。そのために、日常的に意識して食中毒にならないようにしましょう。

パイナップル

通年安定して輸入されているパイナップルですが、国産では沖縄産のパイナップルは初夏から夏が旬とされています。パイナップルの名前の由来は、松ぼっくり似た形からパイナップル(松)の名前と、アップル(りんご)のように甘いという意味から、合成してパインアップルがパイナップルという言葉になった説があります。

＜栄養＞

・ビタミンC・・・美容に効果的な成分で、夏の強い紫外線からシミやしわを防ぐ力があります。また、抗酸化作用もあり、有害な活性酸素から体を守る働きをすることから、動脈硬化や心疾患を予防することに期待ができるとされています。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので、できるだけ生の状態で食べるとよいでしょう。

・ブロメライン・・・タンパク質を分解する酵素で、お肉を柔らかくする効果があります。しかし熱に弱いという特徴があり、60度以上の温度になると変性してしまい、その効果を失ってしまいます。なのでお肉などを加熱する前に果汁に漬け込むのがよいでしょう。

＜甘いパイナップルの見分け方＞

まず見た目ですが、全体に丸みがあり、ツヤがあるもの、葉の色が濃い緑色であるかチェックしましょう。あとは持ってみて重く、下部が膨れているものが甘い傾向にあります。そしてパイナップル独特の甘い香りがするか確認できるとよいでしょう。

＜食べ頃＞

バナナやメロンなどの果物は、置いておくと甘くなる(追熟)ことがありますが、パイナップルにはこの追熟がありません。時間が経つと柔らかく熟したように思われますが、これは糖度が上がったわけではなく、酸味が和らいだので甘く感じることもあるようです。そのため店頭で売られているときに食べ頃になりますので、上記の見分け方を参考に甘いパイナップルを選んで、購入後は早めに食べるとよいでしょう。