

食育だより

6月号



発行日：令和元年6月1日



季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。
この季節は食中毒に注意しましょう。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。食品管理に気をつけましょう。

細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触った後などもこまめに！生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱をする。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

4日から歯と口の健康習慣が始まります。
虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を碎いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。

- ①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する。
- ②神経の伝達を助ける。
- ③筋肉を修復する。
- ④心臓の鼓動を一定に保つ。
- ⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

家庭での食中毒対策

できることから見直してみましょう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！

