

札幌市保健所からのお知らせ

特集「親から子へ伝えたい」  
子どもを守る食のあれこれ

食品衛生ニュース  
キッチンメール

# Kitchen Mail No.37

安全・安心な食のまちさっぽろをめざして。

もっとあんぜんに  
食べたい、  
食べさせたい  
人のための情報誌。

TAKE FREE

特集

親から子へ  
子どもを守る  
食のあれこれ

これって食べちゃ  
いけないの!?

意外に多い?  
家庭内食中毒を  
防ごう!

子どもが楽しく  
手洗いができる  
ように...

すぐに使える  
レシピっき!



宋菴主さんのレシピ:  
小松菜とアサリのスープで、鉄分とカルシウムを摂ろう!



# 子どもがいる家庭や妊婦さんが気を付けたい食べ物。

食中毒は誰にとっても避けたいことですが、その中でも、特に、腸の働きが不安定な子どもや、免疫力が弱っている妊婦さんは避けたいほうがよい食べ物があります。今号では、家庭での食事で気を付けたいことをご紹介します。

ご本人が注意するのはもちろんですが、周囲の方も、食べ物を贈る際や食事に招待する際に、これらのものを避けてあげると、喜ばれるでしょう。



赤ちゃんには  
食べさせない。



はちみつ  
土つき野菜  
(よく洗いましょう)

なぜ？



## 乳児ボツリヌス症

はちみつや土がついたままの野菜を1歳未満の赤ちゃんに与えると、乳児ボツリヌス症になることがあるので、与えてはいけません。

乳児ボツリヌス症とはボツリヌス菌を摂取することで起こる赤ちゃんの食中毒です。哺乳力の低下、呼吸困難等の症状があります。

ボツリヌス菌は熱に強いので、ご家庭でははちみつを使用しないほうが安全です。(お母さんがはちみつを食べるのは問題ありません。)



妊婦さんは  
避けたほうがよい。

## リステリア症

リステリア菌は自然環境に広く存在する菌で、健康な成人であれば通常問題になることはありません。

しかし、妊娠中はリステリア菌に感染しやすくなり、感染するとインフルエンザのような症状があらわれ、重篤化すると敗血症や早産などを引き起こすおそれがあります。

リステリア菌は、低温・高塩分でも増殖するのが特徴で、冷蔵庫に長期間保存され、加熱せずそのまま食べられる食品は感染源になりえますので注意が必要です。

ただし、リステリア菌は熱に弱いため、加熱調理(75℃で1分以上)すれば食べても問題ありません。

なぜ？



生ハム (非加熱食肉製品) ナチュラルチーズ (未加熱のもの)



お肉やお魚のパテ スモークサーモン

※過去に欧米でリステリア食中毒の原因となった食品の一部です。

## 食べる魚の

①種類②量に注意。お魚は体にいいもの。でも妊娠中はちょっと注意。

お魚は、妊婦さんの栄養バランスの良い食事には欠かせないものです。

ところが、一部の魚(主に大型のもの。クジラ・イルカを含む)には食物連鎖で水銀が取り込まれ、妊娠中に過剰摂取すると胎児に影響を与える可能性がこれまでの研究から指摘されています。妊娠中は、クジラの肉・本マグロなどは極端に多く食べ過ぎないようにしてください。食べるお魚の種類と量とのバランスを考えて食べましょう。

厚生労働省 水銀

検索



子どもも  
大人も  
気を付けたい。



生・加熱不十分な肉  
例) 生レバー・ユッケ  
肉のタタキ・湯引き

なぜ？



## 腸管出血性大腸菌などによる食中毒

お肉の生食は多くの危険が伴います。妊婦さんや小さいお子さんをはじめ、家族みんなで肉は中まで十分焼いて食べるようにしましょう。健康な大人であっても肉を生で食べると病原菌に感染することがあり、そこから家族に「家庭内感染」させてしまうこともあります。

### 肉の生食で感染の恐れのあるものの例

腸管出血性大腸菌感染症(O157等): 激しい下痢や嘔吐、血便を伴い、溶血性尿毒症症候群(HUS)を起こすことも。

トキソプラズマ症: 妊婦さんが初めて感染すると、胎児が水頭症や視力障害になる先天性トキソプラズマ症になる恐れがある。

カンピロバクター: 妊婦さんが感染すると胎児が新生児髄膜炎を起こす恐れがある。

※平成27年3月現在、生レバーの生での提供は法令で禁止されています。生ユッケの提供は、基準を満たしたもののだけが販売を認められていますが、食べることは一般的にリスクがあるので、抵抗力の弱い人は避けたほうがよいでしょう。それ以外の肉についても、豚肉は牛肉と同じように禁止の方向で検討が進んでいるほか、病原菌や寄生虫など様々な危険性があるため、国・各自治体では、飲食店等に対し生では提供しないように指導しています。



# 食中毒予防のポイント

食中毒は一般に「菌」や「ウイルス」によって発生します。子どもは食中毒菌への抵抗力が弱いため、中毒を起こしやすく、症状も重くなりがちです。

3つのポイントを守って、家庭での食中毒を防ぎましょう。

- 1 菌を「つけない」** ・手や食材をよく洗う  
・器具を使い分ける
- 2 菌を「ふやさない」** ・食材は冷蔵保存  
・冷ますときはすばやく
- 3 菌を「やっつける」** ・加熱調理する  
・器具は熱湯などで消毒



START!

お肉・お魚は分けて包む  
寄り道しないでまっすぐ帰る



買い物

うっかりポイント

食べるときに許やわさびを付けるから、菌が増えてもいいや…って思っちゃわない？  
調味料や薬味で簡単に殺菌はできないんだ。



手洗い



家に帰ったら手洗い  
うがいをする

うっかりポイント  
水洗いだけでなく  
せっけんつけてね。  
調理中もこまめに  
手を洗おう。



食材の  
保管

冷蔵庫に詰めすぎない  
(7割程度)  
食品表示の「保存方法」  
を確認しよう



うっかりポイント

真空パックだからって  
なんでも常温で保管して  
いない！？  
要冷蔵かどうか確かめ  
てね…？



下準備

- こまめに手を洗う
- 野菜はよく洗う
- 加熱用の肉・魚と、そのまま食べる野菜や加工食品は分けて扱う(お肉の汁を野菜に付けない)
- 作業ごとに調理器具を洗うか、使い分ける(器具は熱湯などで消毒するとなおいい)
- 解凍は、冷蔵庫や電子レンジを使う

うっかりポイント  
肉を切ったまな板で、  
そのままサラダの野菜  
とか切っていない！？  
ちょっとの汚れうつり  
でも危ないんだよ…



調理

中まで十分加熱する  
盛り付けは清潔な器具を使う

うっかりポイント  
臭いで判断すればOK!  
…って思っていない？  
臭いじゃわからないよ。  
3つのポイント守ってね。



食事

食事の前には手を洗う  
長時間室温に放置しない

いただきます



GOAL!

残り物の  
保存

- 清潔な器具・容器で保管する
- 早く冷えるよう小分けする
- 残って時間が経ったものは思い切って捨てる
- 温め直すときは十分加熱する

もうちょっとだけ  
はしるよ…

うっかりポイント

食中毒って直前の  
食事を疑いがちだね。  
でも何日も前の食事が  
原因だったりもするん  
だよ。

おなか  
いたく  
なっちゃった…



# 手

## 洗いと消毒



### 消毒するのはどんなとき？

O157などの感染力が強い食中毒菌は、食べ物だけでなくおもちゃを介して子どもにうつることがあります。例えば、家族が食中毒になって子どもにうつることが心配なときなどは、市販の塩素系漂白剤（成分：次亜塩素酸ナトリウム）でおもちゃをふきとって消毒しましょう。消毒した後は、水洗いか水ぶきして消毒液をふきとりましょう。

#### < 注意点 >

①使う直前に薄めましょう。②子どもの誤飲には十分注意しましょう。③漂白作用で色落ちすることがあります。

吐いたものやうんちを消毒するときはこの「5倍」濃くするといいよ。



### おもちゃ用消毒液の作り方

-原液の塩素濃度が5%の場合-



※市販の漂白剤は使用法のとおり薄めればおおむねこの濃度になります。

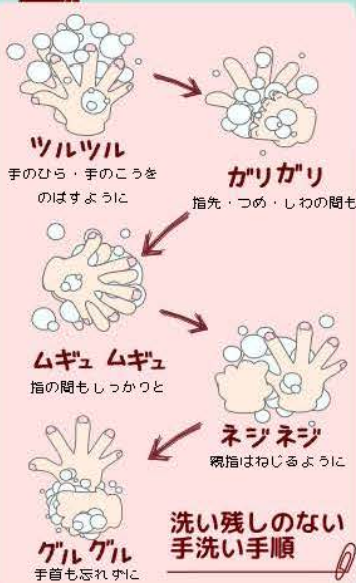
### 手洗いで撃退！

塩素系の消毒剤は刺激が強く、手に付くと危険です。また、手指用のアルコール消毒剤が市販されていますが、ウイルス性胃腸炎の原因となるロタウイルス・ノロウイルスにはアルコールはあまり効果がありません。

ノロウイルスは便から経口感染しますが、感染しても症状が出ず気づかないこともあり、ウイルスの付いた手で調理を行うと食べた人にうつしてしまうこともあります。丁寧な手洗いでしっかり洗い流しましょう。



ばいきんをしっかり落とすには、せっけん洗い30秒、すすぎ20秒が目安だよ。



## 小松菜とアサリのスープ

鉄分  
カルシウム  
補給

忙しいときも簡単に作れて、必要な栄養もしっかり摂れるメニューです。

レシピ提供：札幌市東保健センター

### 材料（2人分）



小松菜 ..... 60g(6枚)  
あさり水煮 ..... 20g  
キャベツ ..... 40g(中サイズ葉1枚)  
ブナシメジ ..... 1/4パック  
人参 ..... 20g(1/10本)  
コンソメ ..... 1個  
水 ..... 300ml  
ショウガ ..... 5g (1/4かけ)

#### 栄養価（1人分）

エネルギー:31kcal、たんぱく質:3.2g、  
脂質:0.5g、カルシウム:74mg、  
鉄:4.8mg、塩分:1.0g

### 作り方

- 野菜を切る。  
・小松菜・キャベツ…太めのせん切り(芯は薄切り)  
・ブナシメジ…石づきをとって小房に分ける  
・人参…せん切り  
・ショウガ…皮をこそげ、すりおろす
- 鍋に水、キャベツ、人参、シメジを入れて火にかけ、沸騰したらコンソメとあさり汁ごと加え、人参が軟らかくなるまで煮る。
- 小松菜を加え、火が通ったら最後にショウガを加える。

小松菜は根元に土が残ります。よく洗おう！

### うれしいポイント



1日に必要な野菜は350g(5皿分)と言われていますが1皿分とれます。



小松菜とあさりを入れることで、不足しやすい鉄、カルシウムがたくさんとれます。



野菜が苦手な子どもでも、スープにすると食べやすいです。



そうめん、ごはんを入れても美味しい！マカロニ(英字、リボンなど)を入れると子どもが喜んで食べてくれます。



ショウガで風味がよくなり、体が温まります。

# さ

## らに詳しいパンフレット、あります。

札幌市保健所では今回取り上げた記事の詳細が書かれた冊子「食中毒予防ハンドブック -妊婦さんや小さいお子さんがいらっしゃる方へ-」(A5版20ページ、無料)を作成・配布しております。詳しくお知りになりたい方はこちらをご覧ください。



### 各区保健センター

印刷版冊子を配布しております。(なくなり次第終了)



### デジタルパンフレット(pdf)

札幌市保健所ホームページ>食の安全>パンフレット

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/shoku/pamph/syokuchudokuyoubobook/index.html>



## 食品衛生に関する相談窓口

|          |            |                                  |            |
|----------|------------|----------------------------------|------------|
| 保 健 所    | 食の安全推進課    | 中央区大通西19丁目<br>(WEST193階)         | ☎ 622-5170 |
| 保 健 所    | 広域食品監視センター | 中央区北12条西20丁目<br>(札幌市中央卸売市場青果棟3階) | ☎ 641-0635 |
| 中央保健センター | 健康・子ども課    | 中央区南3条西11丁目                      | ☎ 511-7227 |
| 北保健センター  | 健康・子ども課    | 北区北25条西6丁目                       | ☎ 757-1183 |
| 東保健センター  | 健康・子ども課    | 東区北10条東7丁目                       | ☎ 711-3213 |
| 白石保健センター | 健康・子ども課    | 白石区本郷通3丁目北                       | ☎ 862-1883 |
| 厚別保健センター | 健康・子ども課    | 厚別区厚別中央1条5丁目                     | ☎ 895-5921 |
| 豊平保健センター | 健康・子ども課    | 豊平区平岸6条10丁目                      | ☎ 822-2478 |
| 清田保健センター | 健康・子ども課    | 清田区平岡1条1丁目                       | ☎ 889-2408 |
| 南保健センター  | 健康・子ども課    | 南区真駒内幸町1丁目                       | ☎ 581-5213 |
| 西保健センター  | 健康・子ども課    | 西区琴似2条7丁目                        | ☎ 621-4247 |
| 手稲保健センター | 健康・子ども課    | 手稲区前田1条11丁目                      | ☎ 681-1211 |

食の安全 札幌

検索

札幌市食の安全ホームページもご覧ください。

編集・発行：札幌市保健所食の安全推進課 発行年月：平成27年3月

「食品衛生ニュース キッチンメール」は、札幌市が発行する、食の安全に関する最新情報をわかりやすく紹介する冊子です。バックナンバーは札幌市保健所のホームページでご覧いただけます。(年2回発行)。



さっぽろ市  
02-E06-14-2321  
26-2-1353