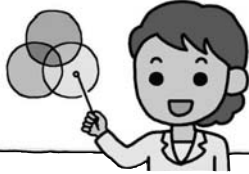


栄養士

シリーズ③



食中毒を予防しよう

梅雨の時期から夏にかけて、特に注意が必要になるのが食中毒です。

食中毒は一年中発生しますが、特に湿気のある梅雨や温度が高くなる夏の時期は、食品の中で細菌が増殖しやすく、それを食べるにより食中毒を引き起こしやすくなります。

《食中毒の原因となる代表的な細菌》

食中毒菌名	主な原因食品
病原性大腸菌 (O-157 O-111など)	家畜などの排せつ物に汚染された食品、水
サルモネラ菌	卵、食肉(特に鶏肉)など
腸炎ビブリオ菌	刺身などの生鮮魚介類

これらの細菌は目には見えない小さなもので、食品に付着していても、見た目では判断できません。

細菌が付着した食品を食べ、食中毒が発生すると激しい腹痛・下痢・吐き気などの症状が出ます。特に、抵抗力の弱い高齢の方や小さなお

子さんは、症状が重症化しやすいので注意が必要です。

《食中毒の予防》

食中毒を防ぐには食中毒菌を「付着させない・増やさない・殺菌する」が3大原則です。そのために、次の4つを守りましょう。

- ①手やまな板などをよく洗う
- ②食品を室温で放置せずに冷蔵・加熱する
- ③生の食品と調理済みの食品を分ける
- ④肉は生で食べずによく加熱する

食べ物が傷みやすい季節には、梅干し・しょうが・わさびなど、殺菌・抗菌効果のある食材を上手に利用するのも効果的です。いつもの野菜炒めにカレー粉を加えてカレー味にする、青魚と梅と一緒に煮て梅煮にしてみると、味付けのアレンジも広がります。

夏は、ただでさえ体力が落ち、抵抗力が弱くなる時期なので、しっかり食中毒を予防しましょう。

【問合先】福祉健康課

かさまつの民話『昔むかし』

はやかごの鮎鮎①

天保の頃。

米吉と助八は、ひ

と休みをしたあぜ道を

上がった。
「なあ米さ。こんな年にでもお鮎は、お上へ送られるんやろうかのう。」

「おら、人足にでて駄賃をもらうのはええが、からだも弱っちまって、一宮まで走るのはむりやなあ。今年はえんりよしたいわい。」

「うん。おれんとも田んぼのまわしが遅れてまった。この飢饉で、親父さはまいってまって、田んぼ仕事に使うわけにいかんしなあ。」



「それでも、久右衛門の旦那が言ってござりや、ことわるわけにもいかんぞ。」

将軍様のお鮎を、運べることは名誉なことであったが、ここ数年続いている日照りや洪水で、笠松でも手痛い被害が続いていた。年貢米すらまともにとれず、お百姓たちは、ろくに米粒も食べられず、心もからだも弱ってしまっていた。

一服しながらの話は、ひとりでの鮎鮎の江戸送りの人足のことになってくるのであった。

長良川でとれる鮎は、すがた、味がよくて、慶長の昔から、代官が家康公に鮎鮎としてさし上げていた。それは江戸でも評判であった。鮎をとる鵜匠のくらは幕府によって保証され、鵜匠は鵜飼に精をだした。そして、毎年鮎のとれる季節になると、鮎鮎や粕漬、塩鮎などにして江戸の幕府へ送られた。(つづく)