



# もぐもぐ通信



第6号

管理栄養士  
監修

## 食にまつわる危険に注意できていますか？

今回は、食に関わる身近な危険とその注意ポイント等をコラム形式でお伝えしていきます！

### 食中毒にご注意を！

食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌は高温多湿下で増殖し、それを食べるにより食中毒を引き起こします。そのため夏に発生しやすいとされています。普段から食中毒を予防できるよう3つの原則を見ていきましょう。

#### つけない

細菌やウイルスが手指を介して食べ物につかないよう、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

- ◎調理前
- ◎生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、食卓につく前
- ◎残った食品を扱う前  
食品保管の際にも、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

#### 増やさない

細菌の多くは10℃以下で増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。

菌を増やさないためには？

- ◎低温で保存する
- ◎生鮮食品などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れる
- ◎開封後のものや手作りのものは冷蔵庫に入れても、早めに食べる

#### やっつける

菌やウイルスはほとんどが加熱によって死滅します  
肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。

ポイント！

- ◎肉は中心部を75℃で1分以上を目安にしっかりと加熱
- ◎調理器具においても、特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤で洗浄後、熱湯をかけて殺菌(台所用殺菌剤の使用も効果的)

### お弁当作りの注意点

- \*おかずは中心部までしっかり加熱
  - \*お弁当箱・調理器具は清潔に
  - \*食材を詰めるときは冷めてから
- 外に持ち運ぶ際にも注意です。  
温かいところに置いておくと、細菌が増えてしまいます。  
冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べましょう。  
長時間持ち歩くときは、保冷剤や保冷バッグを利用しましょう。

### 夏に注意が必要な食中毒

#### カンピロバクター

主な感染源:加熱不十分な鶏肉やその他の肉類、汚染された水

#### サルモネラ属菌

主な感染源:加熱不足の肉(鶏肉、豚肉、牛肉など)、卵、魚、海鮮料理、生野菜

#### ぶどう球菌

主な感染源:汚れた手で握ったおにぎりやサンドイッチ

### 食物アレルギーにご注意を！

特定の食物に対して免疫反応が過敏に働いてしまい、からだに様々な症状を引き起こしてしまう現象です。子ども、特に乳幼児に多く、乳幼児の5~10%、学童期の1~3%に食物アレルギーがあると考えられています。

- 年齢によって異なる食物アレルギーの原因 —
- ・0歳~2歳:卵や牛乳、小麦が大半を占める
  - ・3歳以上:魚卵やそばが原因で食物アレルギーを発症する
  - ・幼児期以降:木の実類、魚卵、ピーナッツ、果物、甲殻類など

! おかしいと思ったらすぐ医師に相談を！

参考文献:国立成育医療研究センター HP 食物アレルギー より

### 歯ブラシ事故にご注意を！！

1~3歳に多く発生する、歯ブラシをくわえたまま転倒したり、ぶつかったりすることによって起こる歯ブラシ事故。重症の場合入院を要するような、喉の奥や頬、上顎を突き刺す外傷なども起こりえますので注意が必要です。

— 防止ポイント —

- ・座って歯磨き、うろうろしない
- ・保護者の見守りを
- ・仕上げ磨き用と歯ブラシを分ける  
(子ども使用のものはセーフティータイプを使用する)

参考文献:消費者庁HP Vol.629 歯ブラシがのどに刺さる事故 より

## 子供の食べ物による 窒息・誤飲にご注意を！

子ども側と食品側それぞれに要因があります。  
双方の要因を踏まえて安全な食べ方・食べさせ方を  
理解し、実践することが重要です。  
もちろん、食べ物以外の誤飲にも注意が必要です。

### － 注意のポイント －

- ◎食べながら遊んだり、何かをしたり、寝たまま食べない
- ◎食事の前に水分を摂り、口の中を潤す
- ◎乳幼児が誤飲してしまうようなものを周りに置かない
- ※ 事故が多い食べ物 飴や硬いナッツ ミニトマト  
ブドウ 苺 蒟蒻 うずらの卵など

！丸呑みしないように見守る！  
特に、噛むことを覚えるまではカットすることで  
事故を防げます

参考文献：子ども家庭庁HP 窒息・誤飲事故より

## 高齢者の誤嚥性肺炎に ご注意を！

口の中の細菌などが誤って肺に入って発症する  
「誤嚥性肺炎」は、食べ物や唾液などが誤って食道では  
なく気管に入り、肺に流れ込んだ細菌が繁殖すること  
で起こる肺炎です。

### － 誤嚥性肺炎を起こしやすい高齢者の特徴 －

- ◎飲み込みが悪くなっている
- ◎咳の反射が低下している
- ◎口腔内が清潔に保たれていない
- ◎胃液が逆流しやすい
- ◎薬の副作用・認知機能の低下

※日頃から口腔内の清潔を保つことが不可欠です！  
ご自身でのケアが行き届かない場合は、  
歯科医院や介護事業所へご相談を！

参考文献：埼玉県歯科医師会  
誤嚥性肺炎予防のための 食事姿勢と口腔健康管理 より

## 製菓衛生師とコラボレシピ！



### 砂糖なし！ バナナと にんじんのマフィン



#### ◎作り方

- ①ボールにバナナを入れてマッシャーやフォークなどで潰す
- ②軽く水気を切ったすりおろしにんじんを入れて混ぜる
- ③卵・サラダ油・牛乳・塩を入れてよく混ぜる
- ④ふるい合わせた小麦粉とベーキングパウダーを入れ、  
粉っぽさがなくなるまで混ぜる  
※生地が硬すぎたら牛乳大さじ1を追加する
- ⑤から焼きしておいたクルミを刻み、生地に入れて軽く  
混ぜ合わせる
- ⑥マフィン型に9分目まで生地を入れ、トントンと机に  
叩きつけて空気を抜く
- ⑦飾り用のバナナを乗せ、180℃に予熱したオーブンで  
30～35分焼く  
爪楊枝で刺して生地が付かなければOK  
付くようであれば2～3分ずつ様子を見ながら追加で焼く
- ⑧冷ましたら出来上がり（冷蔵庫に入れてもOK）

#### ☆事前に☆

- ・にんじんはすりおろし、軽く水気を切っておく
- ・オーブンは180℃に予熱しておく
- ・クルミは空焼き（170℃10分）して刻んでおく
- ・小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく

#### ◎材料（ミニマフィン約12個分）

- ・バナナ（可食部）150g  
飾り用として 適量
- ・小麦粉 120g
- ・にんじん（すりおろし）70g
- ・卵 1個
- ・サラダ油 30g
- ・牛乳 大さじ2
- ・ベーキングパウダー 6g
- ・塩 小さじ1/4
- ・クルミ お好み量  
（・マフィン型 個数分）

## まとめ

今回の食に関する注意点、いかがでしたでしょうか？  
毎日の食事ですら少し意識するだけで、ぐっと安全になるはずですよ。  
これからも美味しいものを安心して楽しむために、ぜひ参考にしてみてくださいね！



もぐもぐ通信5号  
こちら

坂本歯科医院  
Instagram



@SAKAMOTO\_DENTAL\_OFFICE

SakamotoDentalOffice