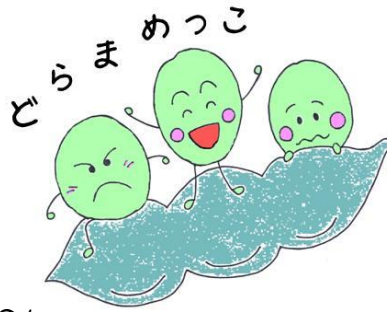


子育て相談員だより
2022. 7月
No.40



〒270-1516
千葉県印旛郡栄町安食938-1
ふれあいプラザさかえ 1階
子育て包括支援センター 子育て相談員
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>
Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

～食中毒と食品管理～

6月末から真夏並みの暑さ。異例の速さで梅雨明け宣言はしたものの、これからの大雨や台風に注意が必要とのことです。

また、この天気が不安定な時期に特に注意したいのが食中毒。

食中毒予防の3原則は、

- ① 細菌を「つけない」…適切な温度での保管・調理後は速やかに食べる
- ② 食べ物に付着し細菌を「ふやさない」…手洗い・器具の洗浄、消毒
- ③ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」…加熱調理 です。



食中毒の原因には、細菌・ウイルス・動物性自然毒・植物性自然毒・化学物質・寄生虫などがあり、食べてから症状が出るまでに期間や症状、予防方法も異なります。

1歳未満のお子さんはハチミツを食べることによって乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないようにしましょう。

インターネットで販売されている母乳がありますが、提供した母親の状況や搾乳・保管方法などの衛生管理によるリスクについて十分認識の上、対応してください。

また、お出かけの際にあらかじめミルクを作っておいたり、保温材や保温袋を使用して持ち歩く方がいます。ミルクを作っておいて冷蔵で●時間までなら大丈夫などと記載されているサイトもありますが、あまりお勧めはしません。ミネラルウォーター（硬水）を使用してミルクを作るとも「NO」とされています。ミネラルウォーター（硬水）に含まれる成分が赤ちゃんの胃や腸、腎臓に負担をかけてしまいます。

生ものも3歳ころまでは与えないようにしましょう。

食中毒の感染を予防する力がおとなとほぼ同じになるのは12歳過ぎと言われています。

ポットや他のもので、おでかけ時の荷物が赤ちゃんのものでいっぱいになって大変！という気持ちはわかりますが、赤ちゃんの健康、安全のためにできるかぎりの注意をはらいましょう。赤ちゃんもご家族も、健康に安全に楽しく過ごして、暑い暑い夏を乗り切りましょう。

裏面に厚生労働省「妊娠中に注意が必要な事項」を載せました。参考にしてください。

お知らせ



～パパの子育て磨き塾 2022～

第1弾 【3歳～就学前のお子さんとパパ】

① 7月31日(日) 10:00～12:00

育児と体のパトシ!

② 8月21日(日) 9:30～12:00

チャレンジ!楽しくパン作り

定員あり。

7月1日～予約開始。

詳しくはポスター・ホームページを
ご覧ください。

これからママになるあなたへ

食べ物について知っておいてほしいこと

妊娠中に注意が必要な食中毒菌があります。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖します。



妊娠中に避けた方がよい食べ物があります。

(リステリア食中毒の主な原因食品例)



ナチュラルチーズ
(加熱殺菌していないもの)



肉や魚のパテ



生ハム



スモークサーモン

冷蔵庫を過信せず、食べる前に十分加熱しましょう。

(リステリア菌は冷蔵庫内でもゆっくりと増殖しますが、他の食中毒菌と同様に加熱することで予防できます。)

冷蔵庫の食品は、期限内に使い切るよう心がけましょう。



マタニティマーク

体調管理のため、
食中毒予防を
心がけましょう。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<http://www1.mhlw.go.jp/houdou/0903/h0331-1.html>