



# 食育通信 「いただきます」

No. 10  
令和6年2月9日

～生徒のみなさんへ 食のおたより～

厳しい寒さが続いています。日は少しずつ長くなり、春が近づいているのを感じるようになってきました。暦の上では立春です。3日に豆をまく節分は「一年の健康と幸福を祈る行事」です。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り切りましょう！

## 食の安全性～知っておきたい食についての情報～

私たちの生命を維持するのに不可欠な食べ物ですが、その食べ物で、時には、体に悪影響を及ぼすことがあります。楽しく食事をするためにも、食の安全性について考えてみましょう。

### ①食中毒から守る

#### ・手洗い、うがい

食中毒の多くは、人によって細菌やウイルスが運ばれて起こります。正しい手洗いとうがいで、細菌やウイルスを体内に入れないことが一番です！

#### ・食材の十分な加熱

生の肉や魚には菌が生息しています。しっかり加熱しましょう。また、生もので使った包丁やまな板で、サラダなど、そのまま食べる食材を切らないように！

#### ・免疫力を高める食事

免疫機能を高める働きがあるたんぱく質やビタミンなどを積極的に食べ、体調管理に努めましょう。

ノロウイルスによる食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることによって感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。

予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。

©少年写真新聞社2023

## 鮮度の良い食品を選ぼう

鮮度の悪い食品は、食中毒等の危険を高めます。肉や魚、野菜などの生鮮食品は、鮮度の良いものを選びましょう。具体的には、色の濃さやツヤ、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

### 魚



- 〈選ぶときのポイント〉
- ・皮に透明感とツヤがある。
  - ・身に弾力がある。
  - ★ドリップ（ピンク色の液体）が出ていないこと。

### 野菜 (なす)



- 〈選ぶときのポイント〉
- ・皮の色が濃く、ツヤがある。
  - ・首が太い。
  - ・ずっしりと重い。
  - ★へたの部分にトゲがある。



### 加工食品を選ぶ場合

商品名 ロースハム		栄養成分表示 (1パックあたり)	
名	粉 ロースハム	エネルギー	○○○kcal
原材料名	○○○○○○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○○○○○○ ○○○○○○○○○○○○○○○○	たんぱく質	○.○g
内容量	3枚	脂 質	○.○g
賞味期限	2024.3.××	炭水化物	○.○g
保存方法	要冷蔵 (5℃以下で保存)	食塩相当量	○.○g
製造者	■■■■■■■■	本商品に含まれている アレルギー	
		●●●●●●	
		○○○○○○○○○○○○○○○○	

加工食品には、「名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存法、栄養成分」などの表示が義務づけられています。

同じ食品でも、使用している原材料や添加物が異なります。買う前に必要な量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。

## ②食物アレルギーから守る



食物アレルギーは、本来は害のない食品を食べたり、触れたりすることで、体調不良（体のかゆみ、せき、呼吸困難など）を起こすことをいいます。この反応は、食品を「異物」として認識してしまい、「免疫機能」が働くことが原因です。

### 症状の例

#### ○粘膜症状

顔のはれ、じんましん、目の充血、くしゃみ、鼻水など

#### ○消化器症状

腹痛や吐き気、おう吐、下痢など



#### ○呼吸器症状

せき、呼吸困難、ゼイゼイ、ヒューヒューなど

#### ○アナフィラキシー

複数の症状が同時に急激にあらわれる、血圧低下、意識障害など



### アレルギー表示を活用しよう

パッケージの裏側を見よう

#### ○特定原材料

**表示義務**

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

⇒発症数が多く、重症化しやすいことから、特に表示が必要とされる食品

#### ○特定原材料に準ずるもの

**表示推奨**

アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

## ③誤った情報から守る

### その情報は本当ですか??

～食のメディアリテラシーを身に付けよう～

SNSでは、誰でも情報を発信できる便利な時代になりました。便利な反面、正しい情報だけではなく、誤った情報も広がりやすいです。

また、ネットやテレビ、雑誌や広告などでは、“健康に役立つ”食べ物や商品の「良い効果」を大々的にアピールしている一方で、購入を遠のさせる「効果が出る仕組み」や「副作用」といった情報がほとんどない宣伝も少なくありません。

例えば...

#### 〈抗酸化作用〉

- ・粘膜を強くする。
- ・免疫カアップ
- ・視覚機能の保持 など

健康に役立つこと

ビタミン

A

#### 〈ビタミンA過剰症〉

- ・腹痛 ・脱毛
- ・嘔吐 ・筋肉痛 など
- サプリメントなどの飲み方に注意!

注意が必要なこと

こちらの情報だけが宣伝されている場合もある!

「この情報は、本当かな?」の考え方を大切にしてください。

流れてきた情報をすぐに信じず、根拠を探すなど、よく見極めるようにしましょう。そして、サプリメントや健康食品を使用するときは、使い方に十分注意しましょう。

### か・ち・も・な・い?



### か ち も な い

- か 書いた人はだれ?
- ち 違う情報とくらべた?
- も 元ネタ(根拠)は?
- な 何のための情報?
- い いつの情報?

