

「食品衛生のキホンと衛生的なお弁当作りのコツ」を開催しました。

日時

平成 26 年 12 月 11 日(木曜日) 午前 10 時～正午

平成 26 年 12 月 18 日(木曜日) 午前 10 時～正午

場所

深沢学習センター 調理実習室

講師

鎌倉女子大学 家政学部 教授 吉田 啓子 氏

内容

普段の食事や、それを取り巻く生活の中に食中毒はひそんでいます。家庭では「ちょっとお腹が痛いな。」くらいで終わってしまうことも多いです。身の回りのどこが汚れているのか、衛生を保つためにできることは何か、講義と実習を通して学びます。また、お弁当に適した食材や、詰め方等も教えていただきました。

【当日の様子①】



食品衛生やお弁当作りについてのお話を聞きます。



手の汚れ具合を見るためにルシパック Pen を使用しました。



手を洗う前の汚れを採取します。



汚れ具合が数値で出ます。



石鹸で手を洗います。



よく洗ったつもりでも汚れ残りがまだ残っていました。
(蛍光部分が汚れているところ)

【当日の様子②】



正しい手の洗い方を先生に教えていただきました。



まな板はしっかり汚れを落とした後に熱湯をかけると衛生的になります。



肉の中心温度を測ってみましょう。



しっかり中まで火を通すには加熱から7分かかりました。



培養した身の周りの菌の数を先生と一緒に確認しました。調理台、シンクなど水回りから菌が多く検出されていました。



【衛生的なお弁当作りのコツについて】

お弁当は調理後、時間が経ってから食べる人が多いので、食中毒には気をつけたいものです。

◎食中毒の三原則は…

菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」

◎ブロッコリー、刻み葱、アスパラガス等、表面がぼこぼこしているものは、水で洗っても菌が落ちにくいです。

さっと熱を通すことが有効

◎加熱後は多くの手や調理器具等に触れないようにします。

荒熱がとれたら箸で盛り付ける

◎糖質・脂質・たんぱく質が混ざっていると細菌が繁殖しやすくなります。長時間持ち歩くのは避けましょう。

ドライカレー・そぼろご飯・五目ご飯等…腐りやすい

【参加者からの声】

- ・具体的に実験し、数値で把握でき、体験でき、とてもよかったです。
- ・有意義な内容でした。日常生活でもすぐに応用できそうです。
- ・きれいだと思っても、気をつけたいと思いました。毎日無事に過ごしているけど、危険はいっぱいですね。お腹も丈夫だったと関心しています。
- ・殺菌が大事だということ、熱湯が効果的であることが再確認できて良かったです。家でも続けたいと思います。



ご参加いただき、ありがとうございました。

お問い合わせ

所属課室: 健康福祉部市民健康課

鎌倉市御成町 18-10 本庁舎 1 階

電話番号: 0467-61-3943

内線: 2333

ファクス番号: 0467-23-7505(代表)

メール: shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp