すこやか赤ちゃん通信　　７月15日号

「食中毒予防について」

7月も半ばになり、暑いながらも清々しい夏空が広がる季節となりましたね。

今回は食中毒予防についてのお話です。

夏から秋にかけての時期は高温多湿な状態が続くことから、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。特に赤ちゃんは大人と比べて免疫力が未熟なため、食中毒になりやすく、重症化しやすい傾向にあります。食材を取り扱う際や、調理する際は以下のポイントに注意してみてください。

【食中毒予防の４原則】

1. 菌をつけない

調理の前後はもちろん、調理中も食材が変わるたびに、こまめにせっけんを使って手洗いをしましょう。

野菜や果物などの食材の表面には、汚れがついている可能性があるため、調理前にはできる限り水洗いしましょう。

まな板、包丁、鍋などの調理器具や食器などは洗剤で丁寧に洗い、清潔な状態で保存しましょう。

1. 菌を増やさない

調理した離乳食はなるべく早く食べきるようにして、前の食事の食べ残しなどは与えないようにしましょう。

ベビーフードについても食品表示を守り、開封後は早めに食べきるようにしましょう。

まとめて作って冷凍保存する場合は、調理後なるべく早く冷凍し、十分再加熱してから与えるようにしましょう。レンジで再加熱する場合は途中でかき混ぜるなどして食品の中心まで火を通すようにしましょう。

1. 菌をやっつける

調理法や食材により加熱時間は異なるので、食品の中心温度が75℃以上になるように、十分加熱しましょう。

キッチンなどの水回りは特に細菌が発生しやすい場所なので、できるだけ清潔に保つ意識を持ちましょう。

【育児用ミルクの食中毒予防】

育児用ミルクは赤ちゃんに必要な栄養がたっぷり入っている為、細菌にも好まれやすいです。

作り置きしたものや飲み残しは決して与えず、表示されている方法をしっかり守って、飲ませる分だけその都度作るようにしましょう。

また、使用した哺乳びんは使ったらすぐ洗い、必ず消毒しましょう。

特に乳首は汚れがたまりやすいので専用ブラシでよく洗い、十分すすぎましょう。

消毒は煮沸や専用の消毒薬、電子レンジを使って消毒する方法があります。御自身の行いやすい方法で正しく消毒し、よく乾燥して、清潔なフタ付きの容器で保管しましょう。

【赤ちゃんの様子がおかしいな？と思ったら】

下痢やおう吐が続く場合は早めにお医者さんにみてもらいましょう。便のついたおむつをビニール袋などに密閉して持参するか、スマホなどで写真に撮っておくと参考になる場合もあります。

いかがでしたか。食中毒はしっかり対策すれば防ぐことが出来ます。食中毒から赤ちゃんを守りましょう。