

# 食べもの暦 6月号



東京都多摩府中保健所

食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1

TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター

食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22

TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和元年 6月発行

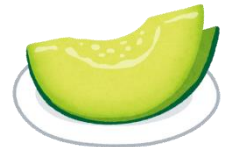
## メロン

上品な香りと甘みが特徴のメロンは、高級フルーツの代表的な存在で、贈り物としても人気があります。6月から7月にかけて、旬を迎えます。



### メロンの種類

網目の有無によって、マスクメロンのような「ネット系」とプリンスメロンなどの「ノーネット系」に大きく分かります。また、メロンは果肉の色によっても3種類に分けられます。「赤肉系」は夕張メロンが有名で、「青肉系」はアンデスメロン、「白肉系」はハネジューメロンがよく知られています。



### メロンの網目はなぜできるの？

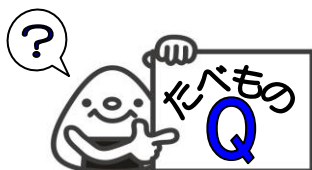
実は、網目のある「ネット系」メロンも小さいうちは網目がありません。表皮よりも内側の果実の成長が早く、成長が進むにつれ内側から圧力がかかるため、表皮が圧力に耐えられなくなると、表皮にひびが入ります。このひび割れをふさぐために内側から果汁が染み出し、固まったものがメロンの網目の正体です。



### メロンの味が苦い？ 食べるとピリピリ、喉がイガイガ、かゆい？

メロンのようなウリ科の植物には、「ククルビタシン」という苦味成分が微量に含まれています。メロンが未熟であったり病気にかかっていると、この苦味成分が多くなることもあり、苦く感じる場合があります。また、メロンは成熟の過程でエタノール等を生成するため、成熟しすぎると、口の中にピリピリとした刺激を感じる場合があります。さらに、食べた時に喉がイガイガしたり、かゆみを感じる場合には、メロンに対する食物アレルギーがある可能性があります。

いずれの場合も、異変を感じたら食べるのを中止し、症状が治まらなければ医療機関を受診してください。



メロンは高級品というイメージがありますが、過去※に国内で競り落とされて一番高額だったメロンの価格（2玉あたり）はいくらでしょうか？

※2019年5月末まで

- ①18万円    ②80万円    ③150万円    ④500万円

答えは裏面へ

# 家庭でできる食中毒予防

細菌による食中毒予防の3原則は、食中毒細菌を「つけない、増やさない、やっつける」です。食品に食中毒細菌がついているかは、見た目や味、臭いではわかりません。ご家族を食中毒から守るために、調理のポイントを確認しましょう。

## 1、つけない



- 調理前、肉や魚を扱った後、スマートフォンを触った後、トイレ使用後など、石けんをよく泡立てて、こまめに手を洗いましょう。
- 野菜等は流水でよく洗いましょう。
- 包丁、まな板、ふきんは使用後に洗浄して、熱湯または漂白剤で消毒しましょう。
- 生の肉や魚はそれぞれ分け、ドリップ等による污染がないように保存しましょう。
- 盛付けは、清潔な器具と食器を使いましょう。

## 2、増やさない

- 作った料理は、できるだけ早めに食べましょう。
- すぐに食べない時は、冷蔵庫に入れましょう。
- 食品を解凍するときは、室温放置せず冷蔵庫や電子レンジで行いましょう。



※ 食中毒細菌の増えやすい10℃～60℃を「危険温度帯」といいます。

カレーやシチューを大量に作ったときは、小分けして急速に冷やすことで、危険温度帯にある時間を短くしましょう。

## 3、やっつける

- 食品の加熱は、中心部まで十分に行いましょう。  
※「おいしい温度に温める」のではなく、食品全体に熱が行きわたり、殺菌できる温度にまで加熱することが大切です。  
(目安：中心部が75℃で1分間以上)
- 特にお肉は、中心部の色が変わるまでよく焼きましょう。



④ 500万円 です。

2019年5月、札幌市内の市場で夕張メロン2玉が過去最高値の500万円で落札されました。2018年5月は320万円で落札されていました。来シーズンの競り値がいくらになるかも気になりますね。