

食べもの暦 9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2年9月発行

災害に備えて
始めてみませんか？

ローリングストック

～食品の家庭備蓄のすすめ～



ローリングストックって何？

ローリング＝回転、ストック＝備蓄の意味で、普段の食品を少しだけ多めに買いおきして、使った分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭に備蓄されている状態を保つ方法です。

大きな災害の後は、支援物資が行き渡らないことや、流通が止まってお店に食品が並ばないことが想定されます。

9月1日は防災の日です。台風等の風水害への備えとしても、自分や家族を守るために、各家庭で必要な対策を始めましょう。



メリットは？

- 普段の買い物を少し多めに買うだけで簡単に実行できます。
- 保管場所は、買い置きスペースを少し増やすだけで済みます。
- 災害時にも、食べ慣れた普段の食事に近い物を食べることができます。
- 体調不良時や急に買い物に行けなくなった時にも便利です。



どんなものを用意すればよいの？

- 備蓄の目安は、家族の人数 × 最低3日分（できれば1週間分）です。
- 水（1人1日3リットル）、パックのご飯、レトルト食品、カップ麺、缶詰のほか、ドライフルーツや野菜ジュースなど、常温保管でき、期限が少し長いものが適しています。
- アレルギー対応食、お気に入りのお菓子、お茶やコーヒーなども用意しておく安心です。

保存食としても便利なレトルト食品は、1950年代にアメリカで軍用携帯食や宇宙食として開発されました。実は、家庭向けに発売されたのは、日本が世界で初めてです。

1968年に日本のメーカーが発売したレトルト食品はどれでしょう？

- ① 釜めしのもと ② 肉じゃが ③ カレー

答えは裏面へ



低温調理について

低温調理って何？



低温調理とは、通常よりも「低温」でじっくり加熱する調理法です。食肉などの食材を袋に入れて空気を抜き、温度を一定に保って湯煎を行う方法が主流です。

最近、家庭用の低温調理器の機種が増えており、特に肉が硬くならず、柔らかくてジューシーな食感になることから、人気を集めています。

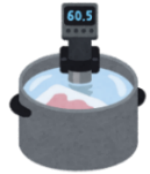
低温調理は、食肉の加熱不足による食中毒のリスクがあります！

食肉には腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなど、食中毒の原因となる微生物が付着している可能性があるため、十分な加熱が必要です。

厚生労働省は、**食肉の加熱条件**について、**中心部を75℃で1分間加熱**か、それと**同等の加熱**（例：63℃ 30分）が必要としています。



湯煎を行う機器の温度は、水温の設定温度で、食材の中心部の温度ではありません。このため、肉の種類や形状、調味料の影響などにより、**加熱不足になることがあります。**



衛生管理ポイント

食材の中心温度管理 = 中心部までしっかり加熱して、食中毒の原因となる細菌、ウイルス、寄生虫をやっつける！

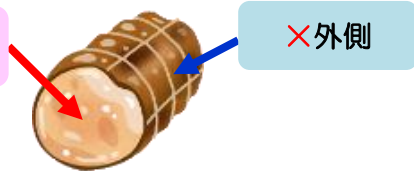
- 食材の**外側**の温度でなく、**中心部**の温度に注意！
- **中心温度計**などを用いて、『**しっかり中心部まで加熱されているか確認すること**』が必要です。

中心温度計



温度を確認する場所

○中心部



×外側

高齢者やこども、妊娠中の方、免疫力が低下している方は、食中毒になると重症化しやすいため、**十分に加熱された**食肉料理を食べましょう。



③ カレー です。

1968年2月、世界初の家庭向けレトルト食品として販売されました。レトルト食品は、容器に入れた食品を高温で加圧加熱殺菌して作るため、保存料を使用しなくても長期保存が可能です。