

ほけんだより 10月

氷上西高校
～保健室～
R5年Vol.6

やあ。環境保健委員会だよ～。季節の変わり目ですが体調崩していませんか？食事管理はできていますか？

10月号を担当するのは1年の釜口と芦田です。今回は食品ロスについて取り上げました。ぜひ、読んでください！



「食品ロスを減らそう」-10月は食育月間です！-

◇まず初めに

皆さん！！好き嫌いでご飯を残したり、捨てたりしていませんか？そういう事は、絶対にダメですよ！！10月は食育月間です。食育には身体の健康に関する取り組みのほかに「食品ロスを減らす」ことで環境を守ろうとする取り組みもあります。10月の食育月間を機に、一人ひとり何ができるか考えてみましょう！

◇食品ロス

食品が食べられずに捨てられることを食品ロスといいます。

食品ロスを減らすことは、ゴミ減量につながり、環境を守ることができます。



・世界の食品ロス量

FAO（国際連合食糧農業機関）の報告書によると、世界では約13億トンの食料が毎年廃棄されているそうです。

・日本の食品ロス量

日本でも1年間に約612万トンもの食料が捨てられているそうです。



これは毎日、国民一人あたりお茶碗一杯分の食料を捨てている計算になります。廃棄された食料の処理は、環境にも負担をかけてしまいます。



◇食品ロスを減らす3つのコツ

- ① 買いすぎない・・・買い物に行く前に冷蔵庫の中をチェックして、メモをしよう！
- ② 作り過ぎない・・・家族の体調や予定を考えて作ろう！
- ③ 食べ残さない・・・残った料理を他の料理に作り変えて食べきろう！

環境保健委員おすすめ
リメイク料理♪

- ★カレーライスのカレーピラフやカレーうどんにして食べる
- ★とんかつを卵でとじてかつ丼にして食べる
- ★ポテトサラダをコロッケにして食べる





食中毒 ○×クイズ



11月は、いよいよ文化祭ですね！今回は、食品バザーを安全に実施するために、「食中毒」に関する特集にしました！食中毒について、正しく知り、予防して、楽しい文化祭にしましょう。

問題	○・×
① 食中毒は年間を通して発生している。	
② 食中毒を予防するためには、食中毒を起こす菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要である。	
③ 食中毒で命を落とすことはない。	
④ 料理に使う道具（まな板や包丁等）は洗剤で洗い、濡れた状態で使うと良い。	
⑤ 肉の加熱は、表面が焼けていれば十分である。	
⑥ 手には約 100 万個の菌が付いている。「石鹸で 10 秒もみ洗いし、水で 15 秒すすぐ」を 2 回繰り返すと菌は約数個に減る。	
⑦ 食中毒の症状は、腹痛、下痢、嘔吐等で、1 週間以上経ってから症状が現れることもある。	
⑧ 落ちた食べ物は 3 秒以内に拾えば食べても大丈夫である。（3 秒ルール）	
⑨ 食品によって調理器具を使い分けると食中毒を発生しにくい。	
⑩ 食品バザー当日、腹痛や頭痛の症状があっても熱がなければ、調理しても良い。	

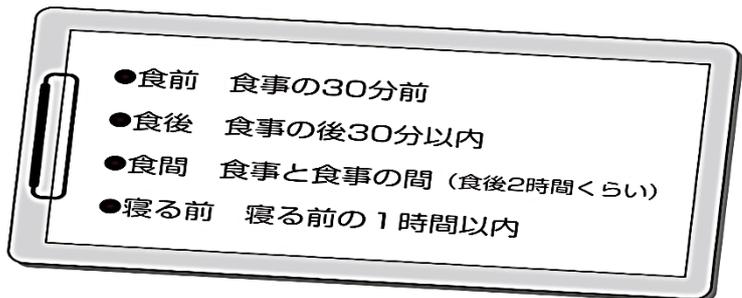
答え ①○②○（食中毒予防の3原則。）③×④×（洗剤で洗った後、消毒し、乾燥させて使うこと。）⑤×（中心部まで加熱すること。中心部を 75℃で 1 分以上が目安。）⑥○⑦○（潜伏期間は、原因となる食中毒菌により異なる。）⑧×（落ちて 1 秒もしないうちに大量の細菌が付く。）⑨○（生肉と野菜・果物は調理器具を分けること。）⑩×（熱に限らず、普段と比べて体調が悪い場合は必ず調理を控えること。）

参考文献：kao 花王プロフェッショナル・サービス HP、消費者庁 HP、健 2022 年 6 月号



◀ 覚えておこう！ ▶

薬を飲む タイミング



コップ1杯の水で、
必ず量とタイミングを守って飲みましょう。