



食育だより



令和2年 10月 日清医療食品株式会社

朝晩涼しさを感じられる季節になりました。スポーツの秋、食欲の秋といわれるように
たくさん身体を動かし、旬の食材をバランスよく食べましょう。

食中毒の種類と 家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのは
サルモネラ菌（おもに卵）や
カンピロバクター（おもに鶏肉）
などによる細菌性中毒と
ノロウイルス（おもに二枚貝や二次感染）
などのウイルス性中毒で、この2種類で全体の約
8割になります。

食中毒の予防は、
細菌やウイルスを・・・
「つけない」「増やさない」「やっつける」
の3原則が大事です。

そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗
いをする、調理後はすぐに食べる、食品は十分に
火を通すなどに気をつけましょう。

ハロウィンの由来

ハロウィンは秋の収穫
祝いと悪霊を追い払うヨ
ーロッパのお祭りが起源
とされています。仮装し
たり、お化けカボチャを
飾ることで、悪霊を怖が
らせて追い払っていたと
いわれています。現在は
仮装をして楽しめるイベ
ントとして広がっていま
す。



目によい食べ物

10/10日は目の愛護デーです。

目によい食べ物といえば、ビタミンAやC
を多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を
多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。

また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの
色素であるアントシアニンも、疲れ目の改
善や視力の回復に効果があるとして注目さ
れています。

血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんま
には血液をサラサラにする成分、
DHA（ドコサヘキサエン酸）と EPA
（エイコサペンタエン酸）が多く含
まれています。塩焼き、生姜煮、炊
き込みご飯、蒲焼きなどで味わっ
てみてください。