

30ワッくん健康通信

Since 1988



ワッくん生誕 30周年ロゴマーク

平成 30 年 9 月発行 発行元：鶴見福祉保健センター 第39号

生野菜を安全に食べよう！



生の野菜は、みずみずしい食感の楽しみや、彩りがもたらす見た目の楽しさがあり、食卓には欠かせない食材です。しかし、加熱せずに食べる生野菜の取り扱いは、注意が必要です。

土がついたまま収穫される野菜には、ウェルシュ菌、ボツリヌス菌、セレウス菌、病原性大腸菌などの食中毒菌が付いていることがあります。またキレイに見えていても、野菜の凸凹している部分やすき間には多くの雑菌や病原菌が潜んでいて食中毒になることがあります。

生野菜を安全においしく食べるには、「しっかり洗うこと」がとても大切です。

野菜の洗い方

☆流水で泥などの汚れをしっかりと落としましょう。

☆野菜の形状に合わせて丁寧に洗いましょう。

- ・白菜やレタスなどの葉と葉が重なり合っているものは、1枚ずつバラバラにして洗いましょう。
- ・ほうれん草や水菜などの野菜は根元に泥が入り込んでいるので、根元を広げて洗いましょう。
- ・土のついた根菜類は野菜用のたわしでゴシゴシと洗い、土をしっかりと落としましょう。



☆調理器具や生野菜を触る手が清潔か、確認しましょう。

- ・調理の前には、しっかり手を洗いましょう。

次亜塩素ナトリウム溶液による**消毒**も効果的です！



●消毒手順●

- ① 流水洗浄で泥など落としておく。
(泥がついていると消毒の効果が落ちます)
- ② 食品添加物用の次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用し、200 mg/ℓの濃度で5分 又は 100 mg/ℓの濃度で10分漬ける。濃度調製の際、消毒薬の原液濃度を確認しましょう。
- ③ 十分なすすぎを行う。

トコジラミにご用心！

トコジラミは別名「ナンキンムシ」とも言われ、主に夜間活動し、寝ている人の手足などを刺し吸血します。近年、鶴見区内でもトコジラミに関する相談が増えています。トコジラミは外出時に荷物等にまぎれて家に持ち込む可能性があります。トコジラミによる被害を最小限に抑えるため、早期発見と適切な駆除等の対策を実施しましょう。

どんな虫？

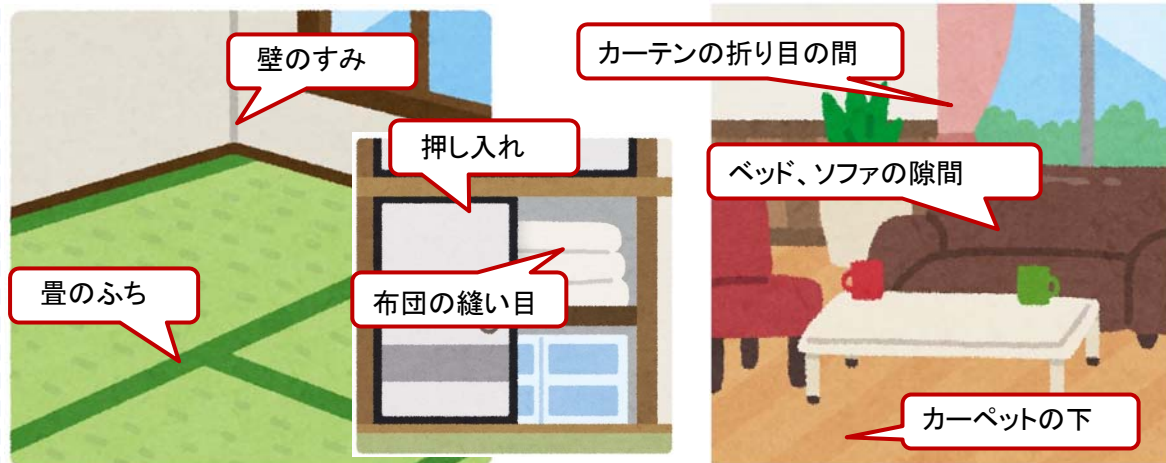
- 虫の大きさは5～8mmで赤褐色、扁平
- 主に夜間(就寝時)に、隙間から出てきて活動する
- エサは人や動物の血液。幼虫も吸血する。成虫は吸血しなくても、3～4ヵ月生きることができる
- 刺されると非常に強いかゆみを生じる(個人差があります)
- 卵からふ化して1～2ヵ月で成虫となり、比較的短期間で数が増える



(横浜市保健所 HP より)

トコジラミの潜み場所

トコジラミは「暗くて温かく狭い隙間」を好みます。また、上に移動する習性があるため、天井の隙間に潜むことがあります。生息している場所の周囲には、血糞という黒褐色の跡が見られます。



トコジラミを見つけたら・・・

潜んでいる場所に掃除機をかけ、虫を吸い取ります。吸い取ったゴミはそのままにしないで処分します。また、潜み場所や通り道となっている場所に直接、残留効果のある薬剤を散布します。自分での駆除が困難な場合は、専門業者に見てもらい、駆除を行きましょう。区役所では、トコジラミの同定や専門業者のご案内を行っておりますのでご相談ください。



お問い合わせ先:生活衛生課 環境衛生係(鶴見区役所 2階 14番窓口) ☎ 045-510-1845

バックナンバーはこちら <http://www.city.yokohama.lg.jp/tsurumi/life/kankyo/wakkuntushin.html>