

## 7月の主な行事



1日	: 国民安全の日	13日~	
2日	: 半夏生	16日	: お盆
7日	: 七夕・小暑・ゆかたの日	20日	: 海の日
10日	: 納豆の日	23日	: 大暑・文月ふみの日
11日	: 世界人口デー	25日	: かき氷の日



## 今月のかわら版 : 1 「食中毒を防ぐためのポイント」

食中毒発生の傾向としては寒い季節の発生は少なく、暖くなるにつれ多くなり、原因となる細菌が増えやすい7月から9月にかけての夏場に最盛期を迎えるといわれています。食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。高温多湿となる夏場は、細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。代表的な細菌は、腸管出血性大腸菌(O-157など)・サルモネラ菌などで、温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べるにより食中毒を引き起こします。食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも発生しますので、食品の衛生的な取り扱いを心がけましょう。

### ◆食中毒予防の3原則

- ①食中毒菌をつけない・・・生の肉や魚、野菜には細菌が付いていることがあります。手指や調理器具を介して他の食品を汚染しますので、調理前にはしっかり手を洗い、生ものを扱った調理器具はよく洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤などで消毒しましょう。
- ②食中毒菌を増やさない・・・細菌の多くは10℃以下では増殖が遅くなり、-15℃以下では増殖が停止するため、低温で保存することが重要となります。
- ③食中毒菌をやっつける・・・ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、加熱がもっとも

ることがありますので注意が必要です。特に肉料理は中心までよく加熱するようにしましょう。

### ◆食中毒を防ぐ食品

- ・梅干し・・・クエン酸をはじめとてたくさんの酸が含まれています。これらの酸には殺菌作用があり、食中毒の原因菌を死滅させる作用があります。
- ・生姜(ショウガ)・・・ジンゲロンやショウガオールといった殺菌作用の強い物質が含まれています。お寿司のガリは理に適った食品といえます。
- ・しそ・・・しその香りのもとであるペリアアルデヒドという成分が強い制菌効果をもたらし、防腐作用が非常に高いそうです。
- ・酢・・・科学的にも強い殺菌力があることが証明されています。
- ・わさび・・・食中毒やカビの予防、O-157また腸炎ビブリオ、ブドウ球菌に対しても強力な殺菌効果があります。お弁当箱の蓋をわさびの切り口で拭くだけで、お弁当が腐りにくくなります。

殺菌・抗菌作用のある食品は、それだけで完全に食中毒の防止を出来るというものではあ

## 今月のかわら版 : 2 「お中元とは？」

日本では新暦の7月15日または8月15日とされ、このころに、お世話になった方々に感謝の気持ちを込めて贈り物をする習慣をお中元と呼び、「いかがお過ごしですか」の季節の挨拶の一つともされています。

### ◆お中元の由来

もともとは中国の古代からの宗教である道教に由来します。道教には「三元」という節日(せちにち)があります。三元は、上元、中元、下元の3つの日のことで、それぞれ旧暦の1月15日、7月15日、10月15日となっています。

道教での中元は贖罪(しょくざい)の日として一日中火を焚いて神様を祝う風習がありました。

(※贖罪=自分の犯した罪や過失を償うこと。罪滅ぼし。)さらに中国では、同じ7月15日に、仏教の行事である盂蘭盆会(うらぼんえ)が行われていました。盂蘭盆会は先祖供養の日であり、先祖の魂を大事にする日です。昔々の時代には、お中元の行事とお盆の行事が、同じ日に平行して行われていたのです。

日本では、「盂蘭盆会=お盆の行事」となっており、仏様への供物を親類や近隣に配るこ

### ◆お中元を贈る時期

お中元を贈る時期は地域によって差があります。これはお盆を迎える時期によります。一般的には、東日本では7月の初め~15日まで、西日本では8月初め~15日までとされていますが、地域によって都市部と都市部以外でも時期に違いがあります。うっかり時期を逃してしまった場合は、のしの表書きを変えて贈るようにします。時期に合わせて「暑中見舞」「残暑見舞」等ののしにすれば失礼にあたりません。

### ◆喪中の時

お中元はお祝い事ではないので、当方あるいは先様のいずれかが喪中であっても、特に差し支えはありません。ただし、亡くなられたのが直近である場合などは、多少時期をずらして「暑中見舞」「残暑見舞」「忌中御見舞」等で贈る方が良いでしょう。



せつかくの贈り物です。受け取られた方が喜んでもらえそうなものを選びたいものです。