

地域版

『フォ』


東都生活協同組合

発行 No.7
 2025 年 7 月 7 日
 発行:第 1 地域委員会
 問い合わせ:足立センター
 電話:03-5845-2781
 (月～金)午前9時～午後4時

ツナグ

配付地域:足立区、荒川区、江戸川区、葛飾区、江東区、墨田区、台東区、草加市、八潮市、越谷市、三郷市、吉川市、松戸市、市川市、浦安市
 ※個人情報足都生協の組合員活動のために使用します

平和募金企画



被爆・戦後80年
 平和とよりよい生活のために

第 21 回 東都生協 平和のつどい

「世界に届け 平和の祈り」

7 月 12 日 (土) 午後 1 時～4 時

北沢タウンホール (世田谷区北沢 2-8-18)

当日券 (700 円) あります。

募集

第1地域委員会主催

親子で手づくり・鎌倉ハムのソーセージ!

夏休み最後の思い出に、親子で鎌倉ハムの美味しいソーセージをつくりませんか! 
 一家族親子2～4 人まで申込み OK です。

日時	8 月 30 日(土)①午前 10 時半～午後 0 時半 ②午後 1 時半～3 時半
会場	男女共同参画推進センター(パルシティ江東) 3 階 調理実習室 都営新宿線住吉駅 B1 出口徒歩12分
定員/参加費	午前・午後各 20 人 組合員とその家族(小学生以上) / 200 円(1 人)
持ち物	エプロン・三角巾・ふきん・筆記用具・マスク
講師	(株)鎌倉ハムクラウン商会 
申込先	右記二次元コードまたは URL https://ws.formzu.net/dist/S35433588/ 電話申込先は下記足立センターへ
申し込み締切	8/1(金) 午後4時 ※申込み多数の場合は第1地域優先で抽選、8 月 7 日(木)までに全員に結果を連絡します。
問合せ	足立センター TEL:03-5845-2781 午前 9 時～午後 4 時 (月～金)

募集

第 1 地域委員会主催



いよいよ夏休み♡ 東都生協の美味しいアイスと果物を使って、とっておきの《アイス de デザート》をつくりませんか? 親子でも、祖父母とお孫さんとの参加でも大歓迎。講師はいません! 目の前にある材料を使ってオリジナルのデザートをつくります。記念に写真をパチリ、そして元気に「いただきまーす!」の時間です♪♪♪

親子でつくろう♪アイス de デザート @ツナグ・カフェ〈夏休み企画〉

日時	7 月 24 日(木) 午後 1 時 30 分～午後 3 時
会場	梅田地域学習センター 料理室 (足立区梅田 7-33-1 エル・ソフィア 2 階) ▶東武スカイツリーライン「梅島駅」徒歩 3 分
定員/対象	12組(30 名まで) 組合員とその家族 (子ども同伴の企画、 申込制) ※保育なし
参加費	200 円/1 人 (おとな・子ども同料金)
持ち物	飲み物 筆記用具 エプロン 三角巾 布巾 マスク
申込先	① 二次元コードまたは下記 URL から https://ws.formzu.net/dist/S25305584/ ② 電話申込は 足立センターへ(下記の問合せ先と同じ) 
締切	7 月 13 日 (日) 午後 4 時まで ※申込多数の場合は抽選し、7 月 16 日(水)までに全員に結果を連絡します。
問合せ	足立センター 第 1 地域委員会事務局へ TEL:03-5845-2781 ※月～金/午前 9 時～午後4時

食中毒に気をつけよう！

- 食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。
- 細菌による食中毒にかかる人が多くなるのは気温が高く、細菌が育ちやすい **6 月から 9 月** ごろです。ウイルスによる食中毒は冬に流行します。食中毒を起こす細菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸の中にも存在していて、特別な菌というわけではありません。そのため、食品を作る途中で菌が付いてしまったり、家庭で料理したものを、暖かい部屋に長い時間置いたままにしておくと、細菌が増えてしまいます。



出典：農林水産省 Web サイト
「子どもの食育」

食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴（その1）

●サルモネラ菌

十分に加熱していない卵・肉・魚などが原因となります。

例）生卵、オムレツ、牛肉のたたき、レバ刺し
乾燥に強く、熱に弱い特徴があります。食後、6 時間～48 時間で、吐き気、腹痛、下痢、発熱、頭痛などの症状が出ます。

●黄色ブドウ球菌

ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。

例）おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン
この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素ができてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。食後 30 分～6 時間で、吐き気、腹痛などの症状が出ます。

出典：農林水産省 Web サイト
「子どもの食育」



食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴（その2）

●腸炎ビフリオ菌

生の魚や貝などの魚介類が原因となります。

例）刺身、寿司

塩分のあるところで増える菌で、真水や熱に弱い特徴があります。食後 4 時間～96 時間で、激しい下痢や腹痛などの症状が出ます。

●ノロウイルス

カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。

例）十分に加熱されていないカキ、アサリ、シジミ
熱に弱いので、85 度以上で 1 分間以上加熱。食中毒にかかった人の便や、吐いたものから感染することもあるので、触ったら石けんでよく手を洗います。食後 1～2 日で吐き気、ひどい下痢、腹痛などの症状がでます。

出典：農林水産省 Web サイト「子どもの食育」



食中毒をおこす主な細菌とウイルスの特徴（その3）

●腸管出血性大腸菌（O157、O111 など）

十分に加熱されていない肉や生野菜などが原因となります。

例）十分に加熱されていない肉、よく洗っていない野菜、井戸水や湧き水

菌には、O157 や O111 などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。食後 12～60 時間で、激しい腹痛、下痢、血が多く混ざった下痢などの症状が出ます。症状が重くなると、死ぬこともあります。

●カンピロバクター

十分に加熱されていない肉（特に鶏肉）や、飲料水、生野菜などが原因となります。また、ペットから感染することもあります。

例）十分に火が通っていない焼鳥、十分に洗っていない野菜、井戸水や湧き水

乾燥に弱く、加熱すれば菌は死滅します。食後 2～7 日で、下痢、発熱、吐き気、腹痛、筋肉痛などの症状が出ます。

出典：農林水産省 Web サイト「子どもの食育」

