

# 食べもの暦 第1号



東京都多摩府中保健所

食品衛生担当 府中市宮西町 1-26-1

TEL 042-362-2334

武蔵野三鷹地域センター

食品衛生担当 武蔵野市西久保 3-1-22

TEL 0422-54-2209

多摩府中保健所ホームページにも掲載中！

多摩府中 食べもの暦

検索

令和6年7月発行

## はちみつ

花が咲く季節は、はちみつが採れる時期でもあります。  
今号では、はちみつについてご紹介します。

たんかみつ ひゃっかみつ  
単花蜜と百花蜜



単花蜜は特定の花の蜜で作られたはちみつで、その花の特徴的な風味を楽しむことができます。レンゲハチミツ、アカシアハチミツなど花の名前でもよばれます。養蜂に用いられるセイヨウミツバチには、沢山咲いている花を優先して蜜を集める性質（訪花の一定性）があり、この性質を利用して、様々な花の単花蜜が生産されています。

特定の花が沢山咲いていないときは、色々な花から集めた蜜で、はちみつが作られます。これが百花蜜です。様々な花の蜜が混じり合った複雑な風味を楽しむことができます。

### はちみつの結晶化



はちみつを低温で保管すると、白く固まることがあります。砂糖を加えているのでは？カビが生えたのでは？と心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、これは、はちみつの「結晶化」とよばれる自然の現象です。はちみつに含まれる「ブドウ糖」が15℃くらいの温度で固まりやすい性質があるからです。そのまま食べても大丈夫ですが、加温すると溶かすことができます。とろりとした食感をそこなわないように、60℃くらいの温度で、ゆっくり溶かすのがお勧めです。

### 注意

はちみつには、ボツリヌス菌が含まれることがあり、腸内環境が整っていない1歳未満の赤ちゃんが口にすると、乳児ボツリヌス症を発症することがあります。発症すると便秘、哺乳力の低下などが起き、重症化すると呼吸が困難になり、命にもかかわります。  
**はちみつは、1歳までは与えないでください。**ボツリヌス菌は熱に強いので、**はちみつ入りのジュース、お菓子、パンなども与えないでください。**

乳児ボツリヌス症の啓発動画を「東京動画」で配信中です

東京動画 乳児ボツリヌス症



で検索！

東京動画

東京都公式動画チャンネル



日本で流通しているはちみつの9割以上が輸入品ですが、国産のはちみつも生産されています。生産量が一番多いのは次のどの都道府県でしょうか？ ①長野県 ②北海道 ③熊本県

答えは裏面へ

# 赤ちゃんを迎える方が気をつけたい食品

お腹の中の赤ちゃんと、生まれたばかりの赤ちゃんのために、気をつけたい食品について、代表的なものをご紹介します。ママやパパになる方だけではなく、ママやパパを支える方、赤ちゃんのお世話をする方も、この機会にご確認ください。

## ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）・生ハム スモークサーモン・肉や魚のパテ



**リステリア菌**が含まれることがある食品です。この菌は、妊娠中に感染しやすくなり、流産・死産のリスクを高め、赤ちゃんにも悪い影響を与えることがあります。妊娠中は食べるのを避けてください。

## 加熱不十分な豚肉や豚レバー（妊娠中だけではありません）



**トキソプラズマ**という寄生虫が含まれていることがあります。妊娠中に感染すると、流産・死産のリスクを高め、赤ちゃんに水頭症などの後遺症が生じる可能性があります。豚肉や豚レバーを中心部までしっかり加熱することで感染を予防できます。食中毒を予防するためにも、豚にかぎらず（牛や鶏も！）、お肉やレバーは、中心部までしっかり加熱することを習慣にしましょう。

## ツチクジラ・クロマグロ・メカジキ・キンメダイなど一部の魚（注）



魚は栄養に富み妊娠中の食生活にも欠かせないものですが、一部の魚は胎児の中枢神経の発達に影響する**メチル水銀**を、比較的多く含んでいます。これらの魚を食べる際は、摂取しすぎないようにしましょう。上記の魚は1週間に80gまでが望ましいとされています。くわしくは、厚生労働省のホームページで公開中のリーフレットでご確認ください。

リーフレット（これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと）  
<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

（注）：この資料では「魚」にクジラ・イルカ類を含みます



## 粉ミルク



粉ミルクは無菌ではなく、**クロノバクター・サカザキ**という、赤ちゃんに髄膜炎や敗血症を起こす菌が含まれることがあります。

粉ミルクは、この菌を殺菌できる70℃以上のお湯で溶かしましょう。火傷しないように注意してくださいね！



正解は②です。

はちみつ国内生産量は、1位が北海道(378.5t)、2位が熊本県(239.4t)、3位が秋田県(221.1t)、以下4位が長野県、5位が青森県、6位が和歌山県となっています。(令和4年 農林水産省「養蜂をめぐる情勢」を参照)