

* * 栄養科だより * *

平成 29 年 夏号

～食中毒に気を付けましょう～

今年もじわじわと暑い夏がやってきました。高温多湿の日本の夏は、体をだるくしたり食欲不振を起こしたりと我々の体に不調をもたらすことも少なくありません。一方でこの高温多湿の環境を好むのが食中毒の原因となる細菌たち！これからの時期は食中毒の発生しやすい時期となるので注意が必要です。

食中毒予防の 3 原則！！

つけない！ふやさない！やっつける！

① つけない…清潔

☆ 手はしっかり洗おう！

帰宅後や用便後、調理前などこまめに手洗いを
行い、食中毒菌が付着するのを防ぎましょう。
また、生肉や生魚、卵などを触った後もすぐ手洗いを
行いましょう。手洗いは 1 回より 2 回行うことが
推奨されています。

指輪・絆創膏のある部分や、手のひらのしわの中、手首や爪の中は
手洗いで汚れが落ちにくい場所なので、手を洗う際は意識してみましょう。

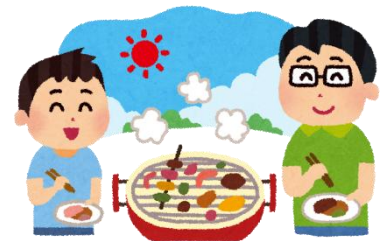


☆ 器具は用途に応じて使い分けをしよう！

肉や魚を扱う器具・スポンジ、
調理済みの食品を扱う器具など
用途に応じて分ける方が食中毒菌の
付着する機会が減少します。

また、特に注意したいのは焼き肉や BBQ！

生肉を扱う箸と焼けた肉を扱う箸は別にするようにしましょう。



② ふやさない…迅速

☆ 低温で保管しよう！

食中毒菌は高温多湿の環境が大好き！
一方で 10℃以下になると細菌の増殖はゆっくりに
なります。食材を購入した後はすぐに冷蔵庫や
冷凍庫に保管するようにしましょう。

また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると冷えにくく
なるので、収納は冷蔵庫の容量の 70%までとしましょう。



③ やっつける…加熱

☆ 食品はしっかり加熱しよう！

ほとんどの食中毒菌は熱に弱いので、加熱して食べれば安全です。食品の中心部までしっかり加熱しましょう。

目安は中心部が75℃で1分以上加熱することです。

(ノロウイルスは85℃で1分以上加熱)

また、カレーやシチューなどの再加熱は沸騰するまで十分に加熱してください。



☆ 調理器具の消毒をしよう！

ふきんや、肉や魚を扱った後の包丁やまな板などにもたくさんの菌が付着しています。使用後は熱湯消毒や塩素漂白剤やアルコールを使用して殺菌を行いましょう！



夏に注意したい食中毒菌！

① カンピロバクター

主な原因：加熱不十分の肉料理、生レバーなど
発症まで2～5日

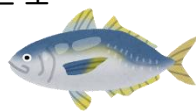
症状：下痢、腹痛、発熱



② 腸炎ビブリオ

主な原因：魚介類、刺身など

症状：激しい下痢、腹痛、発熱、嘔吐



③ 黄色ブドウ球菌

人や動物の粘膜や傷口に存在し、増殖時に加熱しても壊れない毒素をつくる

主な原因：おにぎり、弁当など

症状：激しい嘔吐、下痢、腹痛、発熱



予防のポイント

- ①食肉はしっかり加熱する
- ②調理器具は肉用とその他の調理器具と使い分ける
- ③生肉の調理後はしっかりと手洗いを行う

- ①腸炎ビブリオは塩分を好むため、真水でよく洗う
- ②魚を取り扱った調理器具はその都度洗浄消毒する

- ①しっかり手を洗う
- ②調理した料理はすぐ食べる

Q&A

噂のアニサキスって何？
食中毒菌？



アニサキスはサバやカツオなどの魚介類に寄生する寄生虫です。魚介類は新鮮なうちに食べるよう心がけましょう。また、加熱すると予防できます。





夏野菜の海老餡かけ

【材料】(一人分)

- * かぼちゃ 40g
- * なす 40g
- * おくら 1本
- * 赤パプリカ 20g
- * むきえび(小) 30g
- * 料理酒 少々
- * 生姜チューブ 少々
- * 醤油 小さじ1/2
- * 料理酒 小さじ1/2
- * みりん 小さじ1
- * だし 50cc
- * 水溶き片栗粉 適量

栄養価/エネルギー:106kcal たんぱく質 7.5g 塩分 0.8g

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。海老は料理酒につけて臭みをとる。
- ②野菜を蒸し器や電子レンジで蒸す。
- ③Aの調味料を鍋に煮立たせ、海老を加える。海老に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④蒸した野菜に③の餡をかけて完成☆

A



彩りがきれいで、夏野菜の栄養がたっぷりとれる1品です♪

冬瓜と豚肉のスタミナ煮

【材料】(一人分)

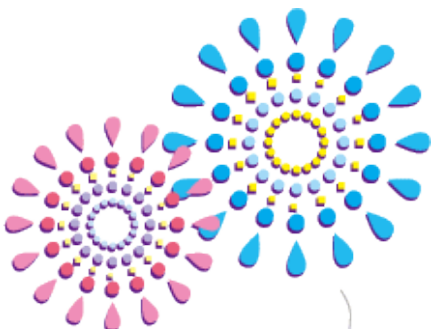
- * 豚肉 60g
- * 冬瓜 150g
- * 砂糖 小さじ1
- * 食塩 ひとつまみ
- * 醤油 小さじ2
- * みりん 小さじ1
- * 干にんにく 3枚ほど
- * だし 100cc
- * ねぎや大葉 適量

栄養価/エネルギー:158kcal たんぱく質 14.6g 塩分 1.8g

【作り方】

- ①冬瓜は皮をむき、3cm角くらいに切る
- ②だしと干にんにくを煮立たせ、冬瓜・豚肉を入れてしばらく煮る。
- ③冬瓜が透明になり始めたら調味料を加え、さらにもうひと煮立ちさせる。
- ④小口ねぎや干切りに切った大葉を盛り付けて完成☆

にんにくの風味が効いて、食欲が増す1品です♪夏野菜の冬瓜と、夏バテ予防の豚肉を合わせた夏らしい献立にしました◎



栄養相談のご案内

当院では管理栄養士による栄養相談を実施しております。糖尿病や高血圧症など、食事に不安のある方などは是非一度受けてみて下さい。食事相談は予約制になります。ご希望の方は医師までご相談下さい。7