

第5回

梅雨こそ要注意！ 「食中毒予防」の基本と工夫

～菌を「付けない・増やさない・やっつける」が合言葉～

① 食中毒を防ぐための「3つの原則」

ジメジメと蒸し暑い梅雨時は、細菌が増殖しやすい季節です。食中毒を防ぐ合言葉は、原因となる細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」の3つ。

付けない

調理前や生肉・生魚を触った後は、石けんでしっかり手を洗う。まな板や包丁も食材ごとに使い分けましょう。

増やさない

調理した食品を室温に長時間放置せず、冷蔵庫で保存する。

やっつける

食品の中心部までしっかり加熱することに加え、調理器具を適切に洗浄・消毒することが不可欠です。

注意

体力が落ちているとき、小さなお子様や高齢者がいるご家庭では、より一層の注意が必要です。

② 買い物から保存まで

食中毒予防は、買い物のときから始まっています。肉や魚などの生鮮食品はカゴに入れるのを最後にし、寄り道せずに帰宅を。持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れましょう。（持ち帰る際は保冷バッグ、保冷剤（氷）も使用しましょう。）

冷蔵庫への詰め込みすぎは冷気の循環を妨げるため、容量の7割程度を目安にするのが理想です。

また、お惣菜も購入後は常温や車内に放置せず、消費期限内でも冷蔵庫に入れてください。食べる時には、電子レンジ等で再加熱をするようにしましょう。

※食品を取り扱う事業者の場合は法規に基づいた適切な管理を徹底しましょう。以下のサイトも参考にしてください。

公益社団法人 日本食品衛生協会 https://www.n-shokuei.jp/eisei/sfs_5key.html

③ 調理中に気を付けること

二次汚染を防ぐ

調理の順番を考え、「生で食べるもの」を先に、その後に肉や魚を扱うとよいでしょう。

生の肉・魚を切ったまな板や包丁で、そのまま生野菜を切るのは避けましょう。

専用のまな板を使い分けるか、洗剤でよく洗った後、熱湯や漂白剤で消毒してから使用します。

こまめな手洗い

生肉や生魚を触った後、またスマートフォンやドアノブに触れた後も、その都度石けんで手を洗いましょう。

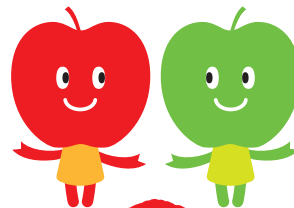
中心まで火を通す

加熱の目安は**中心温度 75℃以上・1分以上**。

見た目だけで判断せず、しっかり火を通すことが基本です。

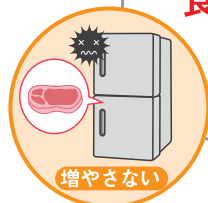
栄養ケア・ステーションから

健康へのヒント

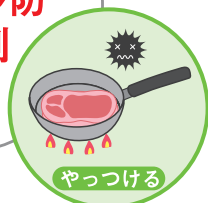


付けない

食中毒予防 3原則



増やさない



やっつける



お弁当の注意点



ご飯やおかずは**十分に冷ましてから**詰めましょう。温かいままフタを
すると蒸気がこもり、菌が増えやすくなります。夏場は生野菜を仕切り
にせず、カップやバランを活用し、水分の少ないおかずを選ぶと安心
です。持ち運びには保冷剤を添えるなど温度管理を徹底しましょう。



④ 菌に負けない体づくり

物理的な予防に加え、体の内側から防御力を高めることも大切です。
たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂り、腸内環境を整えましょう。
規則正しい生活に加え、お酢や梅干し、生姜、大葉といった殺菌・抗菌作用の
ある食材や、消化を助けるスパイスを上手に取り入れ、胃腸を元気に保ちましょう。



Recipe



さば缶と キャベツの ドライカレー

フライパンひとつで旨味たっぷりの
カレーが完成！

生魚の下処理は、菌が広がるリス
クがありますが、さば缶を使うこ
とでその心配がなく、調理時間も
短縮できます。

材料 (2人分)

さば水煮缶……………1缶(正味150g)
キャベツ……………150g
玉ねぎ……………100g
水……………150ml
カレールウ……………30g
ケチャップ……………大さじ1
サラダ油……………小さじ2
塩・こしょう……………適宜
ごはん……………適量
(お好みでターメリックライスや長粒米)

作り方

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。さば缶は水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油と玉ねぎを入れ、こんがりするまで炒める。
- ③ キャベツ、ほぐしたさば缶、水、ケチャップを入れてキャベツが柔らかくなったらカレールウを溶かす。(水分量は調整して下さい)
- ④ 塩・こしょうで味をととのえ、ごはんをよそった皿に盛る。



栄養価

1人分

エネルギー	561kcal
たんぱく質	22.7g
脂 質	17.8g
炭水化物	84.2g
塩分相当量	2.5g

