

気温の上昇と共に、今年も食中毒の季節がやってきました。今から夏にかけて食中毒のピークを迎える為注意が必要です。今回は食中毒対策の再確認をしていきましょう。

栄養指導室 松田・大下

家庭でもおきてしまうんです!!



食中毒



予防のための★3つの鉄則



※自宅でできているものは左のチェックボックスに印をつけてみましょう

つけない

- 食材や食器に触る前、調理の途中、食事前などこまめに手洗いを。
- 箸の使い分けを！取り分け用箸と食べる用箸とを分ける。
あらかじめ食べる量を取り分けてから食べ始めるとよいですね。

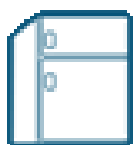


- 消費期限などをしっかり確認し、ビニール袋・クーラーバック・氷・保冷剤を上手に利用して持ち帰りましょう。車のトランクは高温になる為、荷物は座席か足元に。
- 冷凍された食品の室温解凍は危険！冷蔵庫内で行いましょう。
- 包丁、まな板は肉・魚介用、野菜用と別に使い分けると安全✿
- 残った食品は清潔な器具、容器を使って保存。浅い容器に小分けにし、素早く確実に冷やしましょう。残り物で時間が経ってしまっているものは思い切って捨てる！
(もったいないけれど、諦めも肝心！食中毒にかかっては遅すぎます)



増やさない

- ペットボトルで直飲みすることは細菌が繁殖する原因となり、食中毒を起こす危険性も高まります。
安全に飲むためには、コップに移して飲みましょう。



- 冷蔵庫や冷凍庫の詰め込みは7割までに！調理後間もない温かい食品や飲み物は、しっかり冷まして冷蔵庫へ。ただし冷蔵庫の過信は×
- 電子レンジを使う場合は食品全体に熱が行き渡るよう、時々かき混ぜながら加熱を。同時に庫内のふき掃除をこまめに行い、清潔に保ちましょう。

殺菌する

- 食後の食器や調理器具は放っておかず、できるだけ早く洗いましょう。水に浸しておく余計に細菌が繁殖しやすい！
- タオルやふきんは清潔な乾燥したものを使いましょう。



- 使用後のスポンジやたわしなども速やかに洗剤と流水でよく洗い、乾かしましょう。
- 調理場だけでなく、流しや三角コーナー、冷蔵庫や電子レンジの取っ手も清潔に♪
- 調理器具は熱湯や漂白剤などの使用方法を守り、効果的に消毒しましょう。煮沸すると効果が上がります。風通しのよいところに保管しましょう。

上手に育てておいしく食べよう



先月のおたよりに通じて、多くの方が家庭菜園をされていると感じました。そこで夏に向けての食材について、前回に引き続きお知らせしたいと思います。

ソラマメ



7~10個 (100g)	カリウム	リン
そらまめ (生)	440mg	220mg

サヤが上 (空) に向くことから“ソラマメ”。

鮮度の低下が早いので「おいしいのは3日だけ」とも言われます。

塩ゆでにして食べたり、“フライビーンズ”など炒り豆菓子の原料や甘納豆や餡としても使われます。

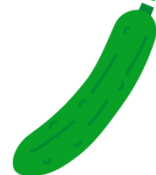
★ **カリウム・リン** 共に多く含まれています

サニーレタス・レタス

レタスにはいろいろな種類があり、カリウム量も違ってきます。料理の“付け合せ程度”に使うことをおすすめします。

1枚分 (10g)	カリウム
サニーレタス	41mg
レタス (玉ちしゃ)	20mg
サラダ菜	41mg

きゅうり



90%以上が水分。

生で食べる事が多く、味噌やもろみをつけたり、漬物にするとカリウムだけでなく塩分も摂ってしまうため、食べ過ぎに気をつけましょう。

	カリウム
1本 (100g)	200mg
酢漬け (100g)	11mg

トマト



品種改良が進み、大玉・中玉・ミニトマト・フルーツトマトなど最近はたくさんの種類があります。ジュースやサラダ、煮込み料理にと様々な料理に使うことができますが、ほとんどが生で食べるためカリウム摂取が多くなる野菜。つつい「おいしいから…」食べ過ぎないように。

★中玉は1/6切れ・ミニトマトは1~2個程度に!

	カリウム
中玉 1個 (160g)	336mg
ミニトマト (1個)	58mg
トマト缶詰 (1缶)	600mg
トマトジュース (100ml)	260mg

まびき菜

大根や小松菜など“まびき菜”もカリウムが含まれる食材です。

「少しだから漬物に…」や「みそ汁に入れて…」と使わないように。

水にさらす、下茹でするなど下処理を行って料理するようにしましょう。

