



INOKUCHI



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

Vol. 64



2017年

発行

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩が涼しくなり虫の音からも秋の訪れを感じますね。季節の変わり目でもあるので体調に気をつけて、お月見や敬老の日、秋分の日と9月の行事を楽しみましょう♪



栄養指導室 松田・大下



「塩分濃度」のめやすを知ろう！

料理の味付けには『一般的に好まれる味付け』があり、それを濃度で表したものを『めやす』として考えます。ときには濃度を測ってみてはいかがでしょうか。

料理	濃度 (%)	料理	濃度 (%)
スープ類	0.2~0.5	煮込み料理(カレー・シチュー)	1.5~2.5
みそ汁	0.6~0.8	肉料理・炒め物	2.0
魚の煮付	1.5~2.0	野菜の炒め物	1.0~1.2
野菜・乾物の煮物	1.2~1.5	お浸しなど和え物	1.0~1.2

あなたの料理の塩分濃度は()%でした

いつでも塩分濃度計でみなさんの料理の塩分濃度を測定します♪お気軽にご持参ください。なお今回、塩分管理について栄養部から調査をお願いした際、ご協力をいただいた皆さまに感謝申し上げます。ありがとうございました。

《O157食中毒》とは、どんな食中毒なの？

『細菌が原因』・・・O157、サルモネラ菌などの食中毒は夏場に多く、湿気を好む性質もある為梅雨時期に増え始めます。

『ウイルスが原因』・・・ノロウイルスは冬場に多く発生します。

→様々な要因によって食中毒は1年中発生しています！！



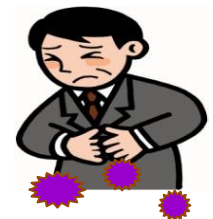
【特徴】

O157は「腸管出血性大腸菌」の一つ。通常、大腸菌は健康な人の腸内にも常在していますが、腸管出血性大腸菌は「ベロ毒素」という強い毒を作り出すため身体に重篤な症状を起こします。

《症状》下痢、腹痛、血便など

《環境要因》・低温に強く、冷蔵庫内でも生きている

- ・酸性に強い特徴があり、胃酸にも負けずに生き残る
- ・熱に弱く、75℃1分間の加熱で死んでしまう



★O157は少ない量(100個程度)の菌が身体に入っただけでも様々な症状を引き起こします。気温の低い時期にも発生しています！

【予防法】

◎特別な対策は必要ありません！

- ・食品内部までしっかりと加熱調理を行う
- ・手洗いをこまめに行い、調理器具も煮沸消毒するなどして清潔にしておく

