

夏場に多いのは、気温と湿度が上がり、食品中の細菌が急速に増殖する環境が整いやすくなるため、食中毒の危険が高まる高温多湿な6～10月、食品の保存には細心の注意が必要です。冷蔵庫を過信するのも危険です。

健康講座

Healthy course



食中毒予防を しっかりしましょう

○食中毒を予防する特効薬はありません。日頃から次の3原則に気を付けましょう。

その1 つけない(清潔)

★洗う … 食品や手、調理器具はしっかり洗いましょう。

手の洗い方は? … 見た目にはきれいでも、手にはたくさん細菌がついています。調理前や調理中も、適宜せっけんでよく洗いましょう。

調理器具は? … まな板はよく洗い、熱湯消毒をして、よく乾燥を。肉・

魚用、野菜用など使い分けるとより安心です。包丁は柄の部分、刃の付け根部分が汚れやすいので、念入りに洗浄してください。ふきんは、定期的に漂白をして日光乾燥を徹底してください。

その2 増やさない(迅速・冷却)

食中毒菌は、暖かい環境にあると、猛スピードで増えます。

★温度管理 … 室内に放置せず冷蔵庫に保管する。冷却保存は5℃

以下にし、入れる容量は全体の7割程度を目安にしてください。詰めすぎは厳禁です。肉や魚は、他の物に汁がつかないよう、ビニール袋等に小分けし保存しましょ

★早く食べる

… 作った料理は、なるべく早く食べ、あやしいものは、口にしないようしましょう。

その3 消滅させる(加熱)

★加熱 … 食品内部まで十分加熱しましょう。(中心部が75℃で1分以上) 残った食品を温め直すときも、十分加熱しましょう。

梅雨時のお弁当作りで 気をつけたいポイント

梅雨の時期になると気になるのが、傷みやすくなってしまう「お弁当」です。この時期のお弁当作りで注意したい点は、おかずやごはんに傷みにくい工夫をするのはもちろん、調理器具や自分自身の手を清潔に保つことも大切です。

○食材には充分火を通す。

○おかずの水気や汁気はよく絞ってから詰める。

○生の食材は避ける。

○酢、シウウガ、梅干し、わさびなど、抗菌作用のある調味料や食材を使う。

○保冷剤や市販の抗菌グッズを活用する。



梅雨時のさっぱりレシピ

あじの焼きびたし

作り方

- ①青じそをせん切りにして水にさらし、Aと合わせる。
- ②あじは焼き、熱いうちに①に入れ、漬けておく。
- ③白ねぎはせん切りにし、②の上に盛り付ける。
- ④アスパラガスは4～5センチ長さに切って塩ゆでにし、③に添える。

材料(2人分)

- ・あじ 60g × 2切れ
- ・白ねぎ 10g
- ・アスパラガス 60g
- ・青じそ 2枚

A

- ・酒 大さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・おろししょうが 少々
- ・レモン汁 小さじ1/2