



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

食中毒を防ぐためには

食中毒の原因には細菌やウイルスがあります。梅雨時期から9月頃までは高温多湿な状態が続く、「カンピロバクター」など細菌がもたらす食中毒が多く発生しています。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもありません。そのため、食事の準備をするときには、食中毒予防の三原則である細菌を、「つけない」「増やさない」「加熱等で「やつつける」」を心がけ食中毒を防ぎましょう。

① つけない!! 洗う!! 分ける!!

手には様々な雑菌が付着しています。原因菌を食べ物に付けないため、以下の時には必ず手を洗いましょう。

- ・調理を始める前
 - ・生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
 - ・調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
 - ・おむつ交換や動物に触れたりした後
 - ・食事の前
 - ・残った食品を扱う前
- 生の肉や魚などを扱った器具から菌を付着させないために、加熱せずに食べるものと分けておきましょう。

② 増やさない!! 低温で保存を!

細菌の多くは10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止するため低温での保存が重要です。生鮮食品やお惣菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れておきましょう。ただし、冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。

③ やつつける!! 加熱処理を!

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚などは中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも菌は付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。塩素系漂白剤の使用も効果的です。



(健康福祉課 栄養士)

食改さんによる

健康レシピ

Vol.5

夏野菜たっぷりキーマカレー



材料【4人分】

ごはん	150g × 4	オリーブ油	大さじ1と小さじ1
豚挽肉	280g	カレー粉	大さじ1と小さじ1
玉ねぎ	210g	ウスターソース	大さじ2
なす	130g	① ケチャップ	大さじ2
ピーマン	90g	塩	少々
トマト	330g	ガラムマサラ	小さじ1
しょうが	10g	パセリ	少々
にんにく	10g		

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	512kcal	19.2g	17g	67.6g	1.4g

作り方

- ①玉ねぎ、なす、ピーマンは粗めのみじん切り、トマトは1cm角切り、しょうが、にんにくは、みじん切りにそれぞれ切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、しょうが、にんにくを炒め香りが出たら、豚挽肉を入れ炒め、色が変わったら玉ねぎを加え炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、なす、ピーマンの順に炒め、トマトと①の調味料を加え汁気がなくなるまで煮る。(10~15分程)。
- ④器にご飯を盛り、みじん切りにしたパセリをのせ、③をかける。

ポイント

1人前あたり野菜を185g使用し、1日に必要な野菜量の半分が摂れます。カレールーを使わないので、塩分やカロリーは控えめですが食べごたえは十分あります。たんぱく質やビタミンなど栄養も満点! 暑くなり食欲が落ちるときこそお試しください。