



この時期 気をつけたい 食中毒

気温、湿度の上昇とともに発生件数が増えてくるのが食中毒。せっかくの楽しい夏が、つらい思い出にならないよう、家族みんなでこんなことに気をつけてみましょう。

食中毒予防の原則は以下の3つです。

持ち込まない

新鮮な食材を入手し、流水で十分洗浄してから調理します。魚介類は塩水でなく、真水で洗うことで殺菌作用があります。その後、ペーパータオルなどで水気をよくふき取ります。調理者の手指は薬用石鹸でよく洗浄し、まな板、調理台、包丁も食材が変わるごとに洗浄して衛生状態を保ちます。また、ケガをした手指での調理を避けるようにします。

増殖させない

無菌状態を作ることはできませんが、菌数が少なければ中毒を起こす可能性が低くなります。菌を増殖させないために、低温で保管します。生ものは使用直前まで冷蔵庫で保存。料理はあら熱をとったら常温に長時間放置せずに冷蔵庫へ。とはいえ詰め込みすぎでは効率よく冷えません。また、頻繁に開閉すると庫内温度が上昇します。過信しないように、短期間で食べきることも大切です。すぐに食べないお弁当やおにぎりなどは、十分に冷ましてから包装し、保冷剤や凍らせた食品などを一緒にして低温を保ちます。

殺菌する

加熱しないで食べる生肉や魚は、新鮮で保存状態が良いものを選びましょう。一般的には、食べる前に85度以上・1分以上の加熱をすれば、たいいていの菌は殺せます。電子レンジでの加熱も有効です。調理器具やふきんは十分に洗浄して乾燥させます。熱湯をかけたり、漂白剤、除菌スプレーを使うのも良い方法です。

家庭で常備したいもの…



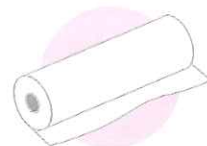
塩素系漂白剤



アルコール除菌スプレー



薬用石鹸(手洗い用)



ペーパータオル

代表的な食中毒の原因と対策

食中毒菌の種類	主な感染源	対策
サルモネラ属菌	食肉・卵・その他加工品	加熱調理 生の場合は新鮮なものを使う。
腸炎ビブリオ	魚介類	加熱調理、真水での洗浄
カンピロバクター	肉類	加熱調理
病原大腸菌	ヒト・動物の大便の接触	加熱調理、洗浄、手洗い
黄色ブドウ球菌	おにぎり(ヒトの手指)	加熱調理 手で直接触らない。ラップや手袋を使う。
腸管出血性大腸菌 O157	肉料理、生乳、サンドイッチ、サラダ、飲料水など	加熱調理、洗浄
ノロウイルス	貝類、汚染者の糞便・吐物など	加熱調理、洗浄、手洗い 感染者との接触を避ける。特に冬季に注意。
リステリア菌	ナチュラルチーズ、スモークサーモン、肉・魚のパテ、生ハム	加熱調理 特に妊婦・幼児・高齢者は注意。

男性でも簡単に作れるヘルシーメニュー



ゴーヤーといえばチャンプルーが思い浮かびますが、今回は簡単に生で切って和えるだけ。ビタミンB2やCが豊富で夏バテや日焼け予防にもぴったりの食材です。

ゴーヤーとタマネギのおかかサラダ 2人分 (調理時間：15分)

(材 料) りんご 1/2本
タマネギ (あれば新タマネギ) 中1/2個
タレ
しょうゆ 小さじ1
酢 小さじ1
かつお節削り 3g(1パック)



栄養価：
エネルギー 34kcal
塩分 0.5g
食物繊維 2.1g
ビタミンB2 0.39mg
ビタミンC 45mg

- (作り方) 1. りんごは縦半分に切って中心のわたを取り、0.5cmの薄切りにする。タマネギは輪切りのスライスにする。
そのままでもよいが、苦味や辛味が嫌いな場合は、別々に10分程度水にさらし、水気を切って絞る。
2. タレを合わせ、1にかけて和える。かつお節の一部をとっておいて上に盛り付ける。
* りんごとタマネギの量はお好みで。いろいろなタレやドレッシングで変化をつけてもよい。

調理のポイント りんごは独特の苦味が気になる場所。長時間だとビタミン類が流出してしまいますが、好みに応じて水にさらしたり、さっと茹でると食べやすくなります。

きほん栄養学 夏を元気にのりきるには

体を冷やさない

最近は夏といっても冷房の効いた場所にいることが多くなりました。薄着だと体が冷えて冬より体温が下がることがあります。冷たいものばかり飲んだり食べたりしないように。

水分を上手にとる

炎天下で激しい運動をする人は、脱水を防ぐためスポーツ飲料を倍に薄めて飲むと良いでしょう。サラリーマンや学生が少し汗をかいた程度なら、お茶かお水による補給で十分です。また、水分を摂りすぎると胃液が薄まって消化不良の原因になります。飲み物のがぶ飲みは夏バテの原因に。

ビタミン・ミネラルもとる

アルコールや清涼飲料水には糖質以外の栄養素はほとんど含まれていません。エネルギーばかり摂っていると、ビタミンやミネラルが相対的に不足してしまい、エネルギーの代謝がスムーズに行なわれなくなります。それでなんとなくだるい、疲れやすいという夏バテ症状を引き起こすのです。清涼飲料水は飲みすぎないこと、アルコールは必ずつまみを1〜2品つけて適量を楽しみましょう。

分類	食品名	エネルギー(Kcal)	速歩で消費する時間の目安
アルコール	生ビール	中ジョッキ1杯 150	30〜40分
	冷 酒	1 合 185	
	焼酎(25度)	1 合 255	
ノンアルコール・ドリンク	オレンジジュース	1 杯 80	15分
	生クリーム入りコールドドリンク	1 杯 250〜300	50〜60分
	カフェ・オ・レ(無糖)	1 杯 100	15分〜20分
デザート	アイスクリーム	小1カップ 250〜300	50〜60分