

食中毒に気をつけよう!



食中毒の原因である細菌の多くは高温多湿を好む為、気温と湿度が高くなり始めると増殖が活発になります。梅雨の時期から気をつけたい食中毒菌を紹介します。

食中毒について知っていますか?空欄を埋めてみましょう。答えは右下にあります。



梅雨の季節ですね!

「梅雨」の由来は、6月～7月は**梅の実が熟す時期**であることからではないかと言われています。梅雨には別名がたくさんあります。

長雨(ながめ)、青梅雨(あおつゆ)、芒種雨(ぼうしゅあめ)

水取雨(みずとりあめ)、麦雨(ばくう)

梅雨の時期は気分が落ち込みやすいですが、晴れた日は外で体を動かしたり、雨の日でも室内でストレッチなどをしてみましょう!

腸炎ビブリオ

原因食品：魚介類(海産)の寿司・刺身など

予防：

- 魚介類は調理前に①でしっかり洗い、菌を洗い流しましょう。
- 魚介類に使用した調理器具はよく洗浄・消毒して二次汚染を防ぎましょう。
- 魚介類を調理したまな板や包丁は②、③消毒しましょう。
- 夏場の魚介類の生食は十分注意し、わずかな時間でも④に保存しましょう(腸炎ビブリオは⑤では増殖できません)。
- 冷凍食品を解凍する際は⑥で行いましょう。



今月の旬



オクラ



オクラの粘り成分は、水溶性食物戦の**ペクチン**と複合たんぱく質の**ムチン**です。**ペクチン**には**血中コレステロールを減らし、血圧を下げる**効果があります。**ムチン**は**胃粘膜の保護、たんぱく質の消化促進、整腸**といった働きがあります。

加えてオクラは**抗酸化作用**を持つ**β-カロテン**や**ビタミンC**を含み、活性酸素による脂質の酸化(過酸化脂質)から起こる**動脈硬化**や**生活習慣病**予防に役立つと考えられています。酸化ダメージの抑制は体内はもちろん**シワ・たるみ・シミ**など**外見の老化**予防にも繋がりますし、**ムチン**にも**細胞を活性化**させることで**老化**予防に有用であるという報告もあります。

オクラはハイビスカスに似た花をつけます。収穫は開花後わずか4～5日です。



オクラの花

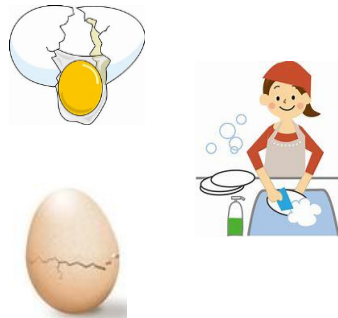
食べれるよ!

サルモネラ菌

原因食品：レバ刺しなどの生肉、⑦とその加工品

予防：

- 食肉や卵などを取り扱った手や調理器具は使う度に必ずしっかりと洗浄しましょう。
- 割った後の卵は直ちに調理して早めに食べましょう。
- 卵を生食する時は、新鮮で殻に⑧がないものを冷蔵庫に保管し、期限表示内に食べましょう。



レシピ

旬のオクラをソースにアレンジ!

豚しゃぶのオクラソースがけ

～材料(2人分)～

豚肉	200g	ショウガ	小1/2
オクラ	4本	ポン酢	小2
ミニトマト	6個	ごま油	小1/2

～作り方～

- ①豚肉は茹で、ざるに上げておく。
- ②オクラは塩で板ずりし、やわらかくなるまで熱湯でゆでる。
- ③②を粗めのみじん切りにし、すりおろしたショウガ、ポン酢、ごま油を加える。
- ④①に③をかける。
- ⑤半分に切ったミニトマトを添える。



豚肉は**ビタミンB1**が豊富で**疲労回復効果**があります!
食欲が落ちる梅雨時期におすすめです☆

カンピロバクター

原因食品：⑨、鶏レバーの調理時の⑩が不十分なもの

予防：

- 食肉類は十分に加熱しましょう。
- 食肉類は、他の食品類と接触しないように、保管場所や調理器具を分けましょう。
- 食肉類に触れた後、十分に⑪を洗いましょう。
- 食肉類に触れた⑫は、十分に洗浄し、その後熱湯等で消毒をしましょう。



食中毒には十分注意し、異変を感じたらすぐに病院を受診しましょう!

梅雨の時期は湿度が高く、気温も高くなりますが、3食しっかり食べて、元気に過ごしましょう!



解答：①流水(水道水) ②熱湯 ③アルコール ④冷蔵庫 ⑤低温
⑥解凍庫や冷蔵庫内 ⑦鶏卵 ⑧ヒビ ⑨鶏肉 ⑩加熱 ⑪手
⑫調理器具