

# 栄養だより

## 春夏号

西宮すなご  
医療福祉センター  
栄養室

### 梅雨のじめじめ期…食中毒を予防しよう!!

梅雨から夏場(6月～8月)は高温・多湿により食中毒が発生しやすい時期です。  
家庭でできる食中毒予防のポイントをご紹介します。



#### 食中毒予防の三原則

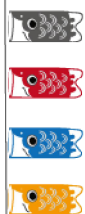
つけない	<ul style="list-style-type: none"> <li>生の肉や魚、卵などを触ったあとは石鹸で手を洗いましょう</li> <li>手指や調理器具を清潔にし、汚染を広げないようにしましょう</li> </ul>
ふやさない	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の温度管理がよくなると時間の経過とともに細菌が増えます(冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下で保存)</li> <li>調理後は早めに食べて、長時間放置は避けましょう</li> </ul>
やっつける	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品は中心部までしっかり加熱しましょう(特にお肉は十分な加熱を)</li> <li>*ほとんどの細菌は加熱により死滅します</li> </ul>

#### 家庭でできる!! 食中毒予防のポイント6つ

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>Point1</b><br/>【購入】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>新鮮なものを</li> <li>消費期限などを確認</li> <li>肉や魚は分けて包む</li> <li>買い物後は早めに帰る</li> </ul>                | <p><b>Point4</b><br/>【調理】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食品は十分加熱(中心部75℃で1分以上)</li> <li>料理を途中でやめる時は冷蔵庫へ</li> <li>電子レンジの加熱ムラに注意</li> </ul>                    |
| <p><b>Point2</b><br/>【保存】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>すぐ冷蔵庫へ</li> <li>冷蔵庫・冷凍庫は詰めすぎ注意</li> <li>肉や魚は容器に入れるか包んで保管</li> <li>肉・魚・卵を触ったら手洗い</li> </ul> | <p><b>Point5</b><br/>【食事】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食事前には手洗い</li> <li>清潔な器具や食器の使用</li> <li>室温での長時間放置は避ける</li> </ul>                                    |
| <p><b>Point3</b><br/>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>タオルやふきんは清潔なものを</li> <li>調理前後は手洗い</li> <li>生肉や生魚を切ったあとは器具を熱湯消毒</li> <li>野菜もよく洗う</li> </ul> | <p><b>Point6</b><br/>【残った食品】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>清潔な器具や容器に保存</li> <li>早く冷やすため小分けにする</li> <li>温め直す時も十分加熱</li> <li>少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる</li> </ul> |

### 行事食&レシピ紹介

5月5日 こどもの日



～献立～

- うなぎちらし寿司
- 炊き合わせ
- 赤だし
- メロン

#### うなぎちらし寿司

【材料】(2～3人分)

・ご飯	2合分
・すし酢	大さじ4
・うなぎの蒲焼	1尾
・青じそ	10枚
・みょうが	3個
・ごま	大さじ2
・卵	2個
・砂糖	小さじ2
・食塩	少々
・刻みのり	適量

【作り方】

- ①温かいご飯にすし酢を混ぜる。
  - ②卵に砂糖と食塩を入れて混ぜ、フライパンに薄く油を敷き、薄焼き卵を作る。荒熱が取れたら細く切る。
  - ③①に刻んだ青じそとみょうが、ごまを混ぜる。
  - ④うなぎはグリル等で温めた後、2cm幅に切る。
  - ⑤お皿に③を盛り付け、②、④を乗せる。刻みのりを散らして完成。
- \*③に塩もみした薄切りのきゅうりを混ぜてもおいしいです。

