



6月のテーマ 食中毒を予防しよう！



雨が多く、気温が高くなる6月。菌が繁殖しやすく、食中毒が気になる季節になってきました。食中毒による事故は、年中を通して発生していますが、特に高温多湿のこの季節に食中毒予防について復習しましょう。

食中毒予防の3原則

1. つけない

手洗いはもちろん、肉・魚などの生ものが他の食品に触れないよう袋に分ける、調理の際はまな板を分けるなど工夫をしましょう。



他の食品に触れないように！

まな板・包丁を分ける

野菜 肉 調理

2. 増やさない

冷凍・冷蔵が必要な食材は速やかに冷凍・冷蔵をしましょう。冷蔵庫内に余裕があると、温度は下がりやすくなります。

冷蔵庫詰めすぎないで！
冷蔵庫：10℃以下
冷凍庫：-15℃以下



3. やっつける

食品はしっかり火を通して食べましょう。肉・魚・卵を扱った調理器具は洗剤や熱湯で消毒しましょう。

キッチン用漂白剤



肉や魚は中心温度75℃以上



温度・湿度管理



ジメジメ暑い気候は菌の繁殖好条件です。

温度：20℃未満
湿度：70%未満

を目標に部屋の温度・湿度を調節しましょう。



雨の日は要注意！

BBQなど、屋外で調理して食べるときは

1. 食品を安全に保存できる場所を確保する
例)クーラーボックスなど活用する。
2. 生ものを取り扱う調理器具を用意する
例)まな板を分ける、生もの用トング・箸を用意する。
3. しっかり火が通っているか確認する
例)食べる前に生焼けになっていないか確認する。



6月のおすすめレシピ

*レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

今が旬のいんげんを使って！「いんげんの肉巻き」
簡単一品！食欲が出るピリ辛味「わかめのピリ辛炒め」

6月のおすすめレシピ

いんげん肉巻き

材料 (2人分)

・さやいんげん 12本
・にんじん 中1本
・豚薄切り肉 12枚(150g)
・油 大さじ1

1人分 371kcal 塩分1.1g

A {
・酒 大さじ1
・しょうゆ 大さじ1と1/2
・砂糖 小さじ2
・みりん 小さじ1

1. にんじんはいんげんと同じ長さ、太さに切る(12本)。いんげんは両端のヘタを切り落とす。Aを混ぜておく。
2. にんじん、いんげんはそれぞれ2分ほどレンジでチンする。
3. 豚肉は2枚を一組にし、まな板に重ねるようにして細長く広げる。いんげん、にんじんをそれぞれを2本ずつのせて、手前から巻く。
4. フライパンにサラダ油大さじ1を入れて強火で熱し、肉巻きを入れる。フライパンを揺すりながら焼き、肉に焦げ目がついてきたら、余分な油を捨てる。
5. たれを回し入れてふたをし、1~2分蒸し焼きにしてから、まんべんなくからめる。半分の長さに切り、盛る。



わかめのピリ辛香味炒め

材料 (2人分)

・わかめ(塩蔵) 50g
・ネギ 1/4本
・にんにく 1/2片
・ごま油 大さじ1
・煎りごま 大さじ1

1人分 78 kcal 塩分0.8g

A {
・しょうゆ 小さじ1
・みりん 小さじ1
・豆板醤 小さじ1/2

1. わかめは塩を洗い流し、さっとゆでて食べやすい大きさに切る。ネギ、にんにくはみじん切りにする。
2. ごま油を熱し、ネギ、にんにくを入れる。香りがたってきたらわかめを炒め、Aで味をつけ、煎りごまを混ぜる。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

