



なかなか晴れず、じめじめした日が続きますが、子どもたちの色とりどりの傘や長靴の色が心を晴れやかにしてくれます。早く梅雨が明けて、心も天気もカラットしたいですね。気温と湿度が上がるこの時期は、少し食欲が落ちやすくなります。体力を落とさないためにも毎日の食事をしっかり摂って、本格的な夏に備えましょう。また、食中毒が増えてくる時期に入りました。今月のパクパクだよりは、家庭で食中毒を予防するためのヒントをお伝えしたいと思います。



食中毒予防の三原則

付けない・増やさない・やっつける



付けない

- ・しっかりと手洗いを！
- ・ドリップ（肉や魚の汁）漏れに注意
- ・魚や野菜もしっかり洗う
- ・手袋の使用で安全な調理を

増やさない

- ・生ものは最後に購入
- ・食材を正しく保存する
- ・料理は小分けにして保存を
- ・テイクアウトの常温放置に要注意



やっつける

- ・食材はしっかり中心部まで加熱
- ・調理器具は清潔に
- ・キッチン是一直も清潔に
- ・電子レンジは、均一に加熱するように



夏に気を付けたい食中毒

気温や湿度が高くなると菌が繁殖しやすくなります。食品の取り扱いなどに注意し、食中毒をしっかり予防しましょう。

カンピロバクター

主に生、加熱不足の肉（特に鶏肉や鶏レバー）が原因となります。肉は中心部までしっかりと加熱しましょう。また、肉を触った手、器具はしっかり洗い、保存するときは他の食材にふれないように密閉しましょう。焼肉の時は、生肉用と加熱した肉用で、はしや tong を使い分けましょう。

ウェルシュ菌

嫌気性（酸素が嫌い）で、カレーなどの煮込み料理が主な原因となります。100℃、6時間の加熱にも耐える”芽胞”を作ると、通常の加熱ではやっつけることができません。加熱するときはかき混ぜながら空気を含ませ、残った料理は冷蔵保存しましょう。

黄色ブドウ球菌

手指の傷や手荒れ、鼻や口の中、髪の毛などに多く存在します。食品の中で増える時に加熱や消化酵素に強い毒素を作り、嘔吐や腹痛を起こします。調理前は手を洗い、手指の傷や手荒れがあるときは、手袋や菜箸などを使い、食品を直接触らないようにしましょう。

正しく手を洗おう

手はきれいに見えても汚れています。食中毒予防の基本は、手洗いです。石けんを使ってよくもみ洗いをして、流水でしっかりすすぎ、きれいなハンカチ等で拭きましょう。



①手のひら



②手の甲



③指と指の間



④指先、爪の間



⑤手首



手洗いの予防効果

手洗いの方法	残存ウイルス数
流水で 15 秒の手洗い	約 100 万個
石けんで 10 秒もみ洗い後、15 秒すすぎを 2 回繰り返す	約数個



【4人分の材料】

白身魚	200 g
塩	少々
酒	少々
かたくり粉	24 g
砂糖	8 g
しょうゆ	6 g
レモン果汁	4 g
揚げ油	適量
ブロッコリー	80 g

- ① 魚に塩をふり、酒をまぶして下味をつける
- ② 片栗粉をまぶして、油で揚げる
- ③ 砂糖・しょうゆ・水（1人1cc程度）、レモン汁を火にかけて、たれを作る
- ④ たれを揚げた魚にかける
- ⑤ ブロッコリーを茹でて、そえる

甘酸っぱいたれで、夏の暑い時期にもおいしく食べられる、人気メニューです。ぜひお試しください。