

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

# からだ Plus

2023.5

食中毒

を予防しよう

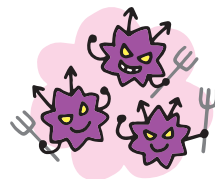


# 食中毒を予防しよう

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。気温が高く湿度の多い夏場は、特に食中毒を起こしやすい季節ですので、家庭での食品の取り扱い方を見直し食中毒を予防しましょう。



## 食中毒予防の3原則



原因となる細菌やウイルスを...

01

**つけない!**

洗浄・消毒

02

**ふやさない!**

迅速・冷却

03

**やっつける!**

加熱・殺菌

冷蔵庫をかきこく使って

家庭での食中毒を防ぎましょう!



詰め込みすぎに注意!**7割**が目安です

冷蔵  
10℃以下



冷凍  
-15℃以下



**温度管理**も忘れずに

×



鍋のまま放置すると菌が繁殖しやすくなるため、**清潔な容器に移して**冷蔵庫へ!



**小分け**にすると早く  
冷蔵・冷凍できます!

# 食中毒 Q & A

Q

新鮮なお肉であれば、  
半生でも大丈夫ですか？



A

**「新鮮だから安全」ではありません。**

鶏レバーやささみなどの刺身、鶏肉のタタキ・鶏わさなど半生製品、加熱不足の肉料理によるカンピロバクター食中毒が起っています。鶏肉などのお肉はしっかり加熱し、安全に食べましょう。



Q

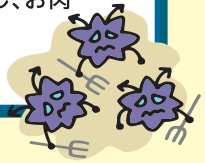
食品を加熱する際の  
目安はありますか？



A

**75℃以上1分間の加熱により、  
ほとんどの食中毒菌は死滅します。**

食品の中心部の色が完全に変わるまで、しっかり熱を通して殺菌しましょう。また調理の際は、他の食材に菌が移らないよう生で食べる料理とは別にし、お肉を調理した器具は熱湯で消毒しましょう。



冷凍用保存袋を使って衛生的に和えるレシピです

## にんじんとピーマンの梅しょうゆ和え



ひとり分あたりの栄養価

エネルギー  
**34**  
kcal

塩分  
**1.0**  
g

たんぱく質  
**2.8**  
g

炭水化物  
**6.7**  
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています ※梅干しは使用する製品により栄養価(塩分など)が異なります

### 材料 (2人分)

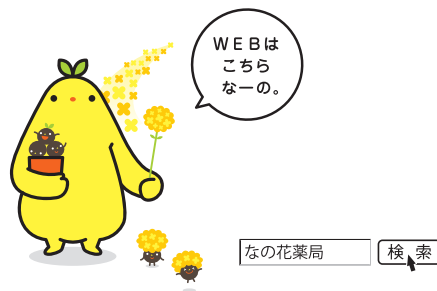
- にんじん …………… 中1/2本(100g)
- ピーマン …………… 中2個
- 梅干し …………… 1個(17g)
- 濃口しょうゆ …………… 小さじ1
- かつおぶし …………… 5g
- 冷凍用保存袋 …………… 1枚

### 作り方

- 1 にんじんは洗って皮をむき、千切りにします。ピーマンは洗ってヘタと種をとり、千切りにします。
- 2 鍋にお湯を沸かして①の野菜をゆで、完全に火が通ったらザルにあげて粗熱をとります。
- 3 冷凍用保存袋に梅干しを入れ、手でつぶして種を取り出します。
- 4 ③にしょうゆ、かつおぶし、ゆでた野菜を加え、袋ごと手でもんで混ぜ合わせます。
- 5 全体になじんだら、器に盛り付けてできあがり。



MEDICAL  
SYSTEM  
NETWORK  
GROUP



取り扱い薬局