

楽しく栄養だより

2024年 夏号

【発行】

大仙市高齢者包括支援センター（大曲庁舎内） ☎0187-63-1111（内線169）

「食中毒」に注意しましょう

細菌やウイルスから
守るために

食中毒予防の3原則

- ① **付けない**
 - 調理前や肉や魚を触った後、生で食べるものを触る前にはしっかり手洗いでする。
 - キッチンの掃除や消毒をこまめに行う。
- ② **増やさない**
 - 冷蔵庫や冷凍庫など適切な温度で保管する。
 - 調理後はすみやかに食べる。
- ③ **やっつける**
 - 食材はしっかり中まで加熱する。
 - 加熱むらをなくす。



こんな症状が続いたらすぐに受診しましょう

- ・ 激しい腹痛や下痢、吐き気や嘔吐おう
- ・ 高熱
- ・ 水分や食事が摂れない など



水分をしっかり摂るようにしましょう。また、症状が落ち着き、食事が摂れそうになったら胃など消化器官に負担のかかりにくい、おかゆや雑炊、低脂肪の白身魚や鶏のささみ、豆腐などから摂るようにしましょう。

家庭でできる食中毒予防のポイント

ポイント1：「食品の購入」



- ・ 新鮮な物を選ぶ。
- ・ 消費期限をチェックする。
- ・ 肉や魚等は汁が漏れて他の食材につかないようビニール袋に入れる。
- ・ 買った後は寄り道せずに帰る。

ポイント2：「家庭での保存」



- ・ 買った後はそのままにせずすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れる。
- ・ 冷蔵庫や冷凍庫の中に詰めすぎると冷えにくいいため、整理整頓する。
- ・ 肉や魚の汁が他の食品に付かないようビニール袋や容器に入れる。

ポイント3：「下準備」



- ・ こまめにしっかり手を洗う。
- ・ 生肉や生魚を切ったまな板や包丁を洗わずに生で使う食材を切らない。
- ・ ゴミはこまめに捨てる。
- ・ 布巾やタオルは常に清潔なものに交換する。

ポイント4：「調理」



- ・ 作業前にしっかり手を洗う。
- ・ 肉や魚など中までしっかり加熱する。
- ・ 調理済みのものは流しから離し、洗い物の水がかからないようにする。
- ・ レンジで加熱調理する場合も中までしっかり加熱する。

ポイント5：「食事」



- ・ 食事の前にもしっかり手を洗う。
- ・ 盛り付けは清潔な器具、食器を使う。
- ・ 調理済み料理は長時間室温におくと料理が傷み、細菌が増えやすくなるため、出来上がったなら早めに食べる。

ポイント6：「残った食品」



- ・ 清潔な器具や容器で保存する。
- ・ 料理を早く冷まし傷まないよう小分けにする。
- ・ 温めなおすときは十分に加熱する。
- ・ 臭いや見た目、状態が怪しいと思ったら思い切って捨てる。

参考：厚生労働省、家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

新鮮なうちに食材使い切り！
余らせがちな「夏野菜」を活用したレシピ

「食べる夏野菜のミネストローネ」の作り方

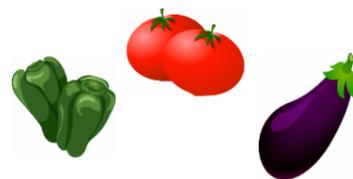
【2人分】

- ・ トマト 1 個
- ・ ピーマン 2 個
- ・ なす（中サイズ） 1 本
- ・ ハーフベーコン 4 枚
- ・ おろしにんにく 小さじ 1
- ・ 水 100ml
- ・ コンソメ（顆粒） 小さじ 1
- ・ 塩こしょう 適量
- ・ オリーブオイル（なければサラダ油でも可）

【1人あたりの栄養価】

エネルギー：125kcal
たんぱく質：3.8g
食塩相当量：0.8g

冷やして食べても
おいしいです！



- ① トマトは角切りにした後、ペースト状につぶしておく。
- ② ピーマン、なす、ベーコンは1cm角に角切りにしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイル（なければサラダ油）を大さじ1、おろしにんにくを入れて熱する。
- ④ にんにくの香りがたってきたら②で切った材料を炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ってきたら水、ペーストにしたトマトを入れて弱めの中火で煮込む。
- ⑥ 具材が馴染んだら、味を見ながら塩こしょうで整える。
- ⑦ 味が整ったら器に盛り付けて完成。

災害対策特集 夏号

夏場の災害時の衛生管理のために

夏場に災害が起き、水道や電気等のライフラインが止まってしまうと冷蔵庫やエアコンなどの電化製品の使用ができない、水道が使えない等、食品の衛生管理が難しくなります。食品の衛生を守るためにラップ、使い捨て手袋や食器、ビニール袋を用意しておきましょう。

災害時にも役立つ！パッククッキング ～主菜編～



「サバ缶のトマトカレー」の作り方



【1人分】

- ・ サバの水煮缶（汁ごと） 1/2 缶
- ・ トマト缶 1/2 缶
- ・ カレー粉 小さじ 1
- ・ にんにくチューブ（あれば） 小さじ 1/2
- ・ 塩 少々
- ・ はちみつ（砂糖） 小さじ 1

※材料は「1人分」を目安としています。
複数人分作る場合は1袋に1人分の材料を入れてください。

- ① **耐熱性の高密度ポリ袋**にすべての材料を入れて空気を抜き、口を上側でしっかりと結ぶ。
- ② 鍋底に耐熱皿を敷き、沸騰したら①をいれて12～13分ほど加熱する。

カレー粉ではなく、カレールウを使用する場合は1かけ（約20g）を入れ、塩は使用せずに調理します。