# 夏場の食中毒対策!

これから急激に気温が上がる季節です。食の安全を意識した食事をしましょう。

#### 食中毒の原因

食中毒とは、細菌やウイルス、有害な物質がついた食品を食べることによって、 下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状がでる病気のこと。

年間を通じて危険性はありますが、細菌による食中毒は6月~9月頃に増加し、 ウイルスによる食中毒は特に冬に流行します。

細菌性 サルモネラ(鶏卵) カンピロバクター(鶏肉) 腸管出血性大腸菌(肉等) **↑0157** etc

ウイルス性

ノロウイルス(二枚貝) E型肝炎ウイルス(豚肉や野生肉)



菌を付けないためには…

肉や魚からのドリップには 細菌が含まれて可能性が。 ポリ袋に入れて

ドリップ漏れを防止!

### 家庭での食中毒予防

「要冷蔵」「要冷凍」etc..

## 表示された保存方法を厳守!

冷蔵庫は10℃以下、 冷凍庫は-15℃以下を維持。 庫内は7割を目安に、 詰め込み過ぎないように!



食中毒予防

3原則



加熱して調理する食品は 十分に加熱しましょう。

目安は、食品の中心部の温度が 75℃で1分間以上加熱。

※二枚貝等のノロウイルス ※一(X 只 すい) 汚染のおそれがある食品は 85~90℃でで90秒間以上加熱

「大量調理施設衛生管理マニュアル」より引用



増やさない

厚生労働省「家庭での食中毒予防」 農林水産省「家庭で実践!食中毒予防策」より引用

## 豚肉の梅しそロール



### ||材料||1人分

豚肩ロース(薄切り)100g梅干し(減塩)1個しそ4枚

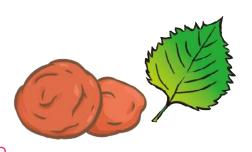
お弁当にもぴったりです! 一緒に野菜の副菜を入れると バランスがよくなります。

49

※汁気をよく切ってから お弁当に入れて下さい

#### ||作り方

- | 梅干しの種を取り除き、たたいてペースト状にする。
- 2. しそは良く洗い、水気をきり、軸を切り落とす。
- 3. 豚ロースに ①、② をのせて巻く。
- 4. フライパンを熱し、③の巻き終わりを下にして、中心まで火が通るように焼く。



#### 栄養素(1人分)

エネルギー: 266kcal タンパク質: 17.6g

タンハク質: 17.6g 脂質: 19.3g

糖質 : 3.0g

食物繊維 : 1.0g

ビタミンB1:0.64mg

塩分 : 0.9g

### コメント

梅干しには抗菌作用があり、細菌の増殖を抑える働きがあります。D

シソの香り成分であるペリルアルデヒドには強い<mark>抗菌作用・防腐効果</mark>があり、食中毒予防に効果的です。また、消化酵素の分泌を促し食欲を増進させ胃の調子を整える作用もあります。<sup>2)</sup> 豚肉にはエネルギー代謝に関わるビタミンBIが多く含まれており、<sup>3)</sup> 体力が消耗しやすい夏場におすすめの食材です。

- 1) 三谷隆彦. 梅酢ポリフェノールの開発とその利用. 食品と開発. 2010, 45(10) p. 81-83.
- 2) 旬の野菜の栄養辞典 J-Medical おいしいねっと栄養管理科:三坂 恵美
- ) 日本人の食事摂取基準(2020年度版). 水溶性ビタミン. ①ビタミンBI. 3、健康の保持・増進. p.210