

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* プラス 2023.5

食中毒を予防しよう

取り扱い薬局

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こっています。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

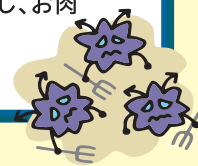
食品を加熱する際の
目安はありますか？



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

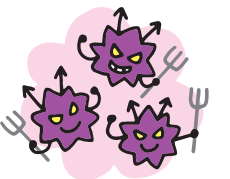
- 1 にんじんは洗って皮をむき、千切りにします。ピーマンは洗ってヘタと種をとり、千切りにします。
- 2 鍋にお湯を沸かして①の野菜をゆで、完全に火が通ったらザルにあげて粗熱をとります。
- 3 冷凍用保存袋に梅干しを入れ、手でつぶして種を取り出します。
- 4 ③にしょうゆ、かつおぶし、ゆでた野菜を加え、袋ごと手でもんで混ぜ合わせます。
- 5 全体になじんだら、器に盛り付けてできあがり。

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

冷蔵庫をかしこく使って

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!