

栄 養 だ よ り

令和7年6月26日発行 文責 栄養士 神 美織

○これからの時期怖い食中毒、原因と対策

◎腸管出血性大腸菌(0-157),
カンピロバクター,サルモネラ菌

 原因：生食や加熱不十分な肉

◎黄色ブドウ球菌

 原因：不十分な手洗いや手指の傷

◎ウェルシュ菌



原因：煮込み料理の長時間放置

【対策】

- ・肉は十分に加熱する
- ・肉や卵を触った後は手を洗う
- ・肉を切ったまな板は、洗った後熱湯をかける

【対策】

- ・十分に手を洗い、傷がある手で調理をしない
- ・おにぎりは、使い捨て手袋やラップを使用する

【対策】

- ・加熱調理した食品はすぐ冷却し、室温で保存しない
- ・食べる際は、十分に加熱する

○食中毒予防のための、3原則とは？

Point

1

つけない!!

- ・焼肉では、生肉と焼けた肉の箸を分ける
- ・生肉や魚を扱うまな板と加熱しない野菜で別にする

Point

2

増やさない!!

- ・冷蔵庫でも菌は増殖する為早めに食べる
- ・購入したものはすぐに冷蔵庫へ入れる!

Point

3

やっつける!!



肉は中心まで
よく加熱する



肉・魚・卵を使った後のまな板
や包丁は洗剤でよく洗い、熱湯
をかけ消毒する



10℃以下(冷蔵庫)
菌の増殖がゆっくり

-15℃(冷凍庫)
菌の増殖が停止

○菌に負けない! 食事から予防する栄養素 4 選

- ① タンパク質 : 体をつくるもとになる
- ② ビタミンB₁ : 疲労回復の効果がある
- ③ ミネラル : 体の機能を維持する
- ④ ビタミンC : 体の免疫を高める

レンチンで作る『夏野菜の豚バラミルフィーユ蒸し』

<材料>…大人3人分

- | | | | |
|----------|--------|-----------|-------|
| ・豚バラ薄切り肉 | : 200g | 【つけダレ】 | |
| ・なす | : 100g | ・砂糖 | : 3g |
| ・ズッキーニ | : 120g | ・酢 | : 10g |
| ・水菜又 | : 60g | ・醤油 | : 18g |
| ・ミニトマト | : 30g | ・オイスターソース | : 18g |
| | | ・白いりごま | : 7g |

<作り方>

1. 豚肉 5cm 幅、ナス・ズッキーニは 5mm 幅の輪切りにする
2. 水菜は根元を切り落とし、食べやすい大きさに切り、ミニトマトは 8 等分に切る
3. 耐熱皿に中央を空けながら、ズッキーニとなすで豚肉を挟むようにして少しずつ重ねながら交互に並べる
4. ふんわりとラップをし 600w のレンジで 4~5 分加熱し完成☆つけダレをかけてお召し上がりください♪

ココがポイント
POINT

疲労回復効果のある豚バラ肉、体の免疫を高めてくれる夏野菜を一度にとることができる、菌に負けない一品です!!

