

6月に入り今年も折り返し地点に来ています。年々「目標を立てて頑張る!」という気持ちが失せ、毎日平凡に過ごせることに幸せを感じるようになっていきます。これでは『老化』に負けてしまう!今年の残り半分は、趣味のテニスが上達すべく日々素振りに励んでみよう!!



夏の季節に欠かせない食中毒対策!

飲食物が原因で起こる食中毒。気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけては、細菌による食中毒が多く発生しています。食肉に付着しやすい「出血性大腸菌(O-157など)」や卵の殻に付着しやすい「サルモネラ」による食中毒の発生件数が目立ちます。また、魚介類に付着している腸炎ビブリオや人の鼻、喉、皮膚などに住み着いている黄色ブドウ球菌による食中毒にも注意が必要です。

食中毒予防の3原則

食品などに菌やウイルスがないか、いても食中毒を起こす量にまで増えていなければ発症することはありません。

つけない

- ・手や調理器具の洗浄
- ・肉や魚の汁が他の食品につかないように注意する



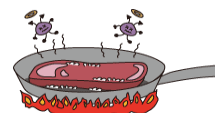
増やさない

- ・常温で放置しない
- ・冷蔵庫内は詰めすぎない(容量の7割程度にする)
- ・冷蔵庫は10℃以下、生ものは4℃以下、冷凍庫は-15℃以下を維持する



やっつける

- ・食品内部まで十分加熱
- ・調理器具はこまめにしっかり洗い、熱湯をかけるか台所用殺菌剤などで定期的に消毒する



食品の工夫でできる食中毒対策

1. 殺菌作用のある食品を意識的に取り入れる。
(ワサビ、しょうが、ミョウガなどの薬味やネギ、にんにく、タマネギ、梅干し、酢)
2. 腸内環境を整え、免疫力を高める食品を摂る
 - ・キノコ、豆類、海藻などの食物繊維
 - ・ヨーグルト、納豆などの乳酸菌
 - ・豚肉、ウナギなどのビタミンB群

食中毒を起こしてしまったら...

●なるべく早く医師の診察を受けましょう!

《食中毒の代表的な症状》

腹痛・下痢・吐き気・嘔吐・発熱

《応急対応》

- ・全身を毛布などでくるみ、温かくする。
- ・白湯や番茶、スポーツドリンクなどを少しずつ何回かに分けて飲み、脱水を防ぐ。
※果汁や炭酸飲料は避けてください。
- ・意識を失っていたら右側を下にして寝かせ、嘔吐物があればかきだします。

②自己判断で薬を飲み、嘔吐や下痢を止めてはいけません

栄養士さんお勧めレシピ

《新じゃがとパプリカのさっと炒め》

新じゃがをレンジで蒸して甘辛いたれでさっと絡めるだけ!

材料(2人分)

新じゃが・・・大2つ(小芋なら10個)
パプリカ(赤)・・・1/4個
ピーマン・・・2個
生しいたけ・・・4枚
A [酒・砂糖・水・・・各大さじ2
 [しょうゆ・・・大さじ1.5
ごま油・・・小さじ1

作り方

- ①新じゃがはたわしなどでよく洗い皮付きのまま2~3cmの大きさに切る
- ②①の新じゃがを耐熱容器に入れて7~8分レンジで蒸す
- ③パプリカ、ピーマン、しいたけは2cm程の大きさに切りそろえる
- ④フライパンにAを入れ煮立ったら、②と③を加え味をなじませる
- ⑤仕上げにごま油を回しかける

※ビタミンCや抗酸化物質は水に溶けやすいのであく抜きしない。気になれば短時間に!



※新じゃがは皮のまわりの栄養が豊富!しかも、加熱してもビタミンCが壊れにくいので、皮ごとゆでたり蒸したりして楽しんでください。目安量は1日小1個(100g)です。