



Vol. 3 2012年7月1日発行 永富調剤薬局

高温多湿の日本の夏。食中毒にご用心!!

「食中毒」となると仰々しいですが、「食あたり」は聞きなれた言葉です。食中毒の発生は、病院に行くほどでもない食あたりを含めると春から夏にかけてピークを迎えます。毎日の買い物から後片付まで、食品の衛生について知っておきましょう。

☆☆☆☆家庭でできる食中毒予防のポイント☆☆☆☆

①食品購入時

新鮮なものを選ぶ、賞味期限、消費期限を確認する。特売品、見切り品はしっかりチェック!



②食品保存時

冷凍・冷蔵品はすぐにしまう。冷蔵庫の温度管理を適切にする。冷蔵庫を過信せず早めに使う。肉や魚の汁が漏れないようにビニールなどにいれ、他の食品と区別する。



③調理前(下準備)

石鹸で手を洗う。生で食べるものと肉や魚はしっかり分ける。冷凍品は適切な解凍をする。調理器具はきちんと洗浄・消毒する。



近年増えているカンピロバクターや腸管出血性大腸菌(O-157・O-111)による食中毒は、鶏肉の刺身やユッケやレバ刺しなどのように肉を生で食べたり加熱が不十分な肉料理を食べたりすると発生しています。これを受けて、今年の7月からレバーの生食用の販売・提供が禁止となりました。

焼き肉やバーベキューなど自分で肉を焼किながら食べる場合も、十分に加熱し、生焼けのまま食べないようにしましょう。また、食べる箸と焼く箸は別のものを使いましょう。



④調理時

中心部までしっかり加熱する。電子レンジの加熱ムラに気を付ける。調理前後の食品は室温で放置しない



⑤残った食品

清潔な器具、容器で保存する。早く冷まして保存する。時間がたちすぎたものや怪しいものは食べない、再加熱をしっかりとる。



【旬の食材 オクラ】



水溶性食物繊維のペクチンやガラクトン、アラバンなどの多糖類を多く含んでいます。ネバネバ成分はムチン。カルシウムや鉄などのミネラルや、カロテンやビタミンCも含んでいます。食物繊維が腸の働きを整え、便通を良くして便秘を解消します。ペクチンは血糖値の上昇を抑える働きがあります。ムチンのネバリが胃の粘膜を守る効果があるとされています。黄色いたおやかな花をつけ、レディス・フィンガーとも呼ばれています。

7月

