



テーマ:食中毒に御注意!

細菌性食中毒は6月~10月に多発し、その間の発生件数の合計は年間の約60%を占めています。気温・湿度共に細菌繁殖の好条件となる季節、充分注意をしましょう。

食中毒予防の基本は「手洗い」から

調理の前や盛付け前

トイレの後

肉・魚・卵等を取り扱った後

オムツを交換した後

生ごみを触った後

動物に触れた後



せりけつ手洗いのポイント

- ①しっかりとせっけん液を泡立てましょう。
- ②30秒間の手洗いを身につけましょう。
- ③トイレの後は2回洗いを習慣づけましょう。



「30秒の手洗い」一度時間を測って経験してみてください!

ポイント

①つけない
手と調理器具は
いつも清潔に

- ・新鮮な食材を購入しましょう。生の肉や魚は、他の食材に触れないように区別して保管しましょう。
- ・生の肉や魚を調理したまな板は、使用の都度、きれいに洗いましょう。
- ・まな板は肉・魚用と、野菜・果物用など区別しましょう。

②増やさない
食品は素早く調理
早めに食べる

- ・食品購入後は速やかに冷蔵庫で保管しましょう。
- ・冷蔵庫の詰め過ぎは、冷気を遮断して庫内の温度が保たれなくなります。7割を目安にしましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目安。
- ・調理後は早めに食べましょう。

③やっつける
中まで加熱、
すぐ冷却

- ・食材の中心温度75℃で1分間加熱で食中毒菌はほぼ死滅します。(ノロウイルスは85~90℃で90秒間以上)
- ・火の通りにくい食材は加熱時間に気をつけて、食材の中心部まで十分加熱しましょう。
- ・包丁・まな板・ふきんなど調理器具は、よく洗った後に熱湯や消毒剤で消毒しましょう。

かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

旬の食材を使って 肉巻きアスパラの照り焼き



【1人分】エネルギー243kcal 塩分1g

【作り方】

- ①アスパラガスは根元を切り除き、下1/3の皮をピーラーでむく。豚肉を1枚ずつ巻き付け、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を巻き終わりを下にして入れる。フタをして、時々転がしながら4~5分蒸し焼きにする。
- ③キッチンペーパーで余分な油をふき取り、混ぜ合わせた(a)を加えて煮からめる。ななめ半分に切って器に盛る。

ポイント

アスパラガスはベータ-カロテンをはじめ、ビタミンC・ビタミンEなどのビタミン類を多く含む緑黄色野菜です。また、「葉酸」が豊富に含まれていて、循環器疾患予防や妊娠初期に積極的に取りたい食材です。穂先がふっくらとして、縦の筋が目立たないものを選びましょう。濡らした新聞紙で包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存すると長持ちします。お弁当にも最適です。

【材料2人分】

- グリーンアスパラガス.....6本
- 豚ロース薄切り肉..6枚(120g)
- 小麦粉.....大さじ1
- サラダ油.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1
- オイスターソース..大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2

整理

不要なものは捨てましょう
賞味期限大丈夫?

食品衛生の5S

清潔

★いつもきれいに★

整頓

決めた場所に保管しましょう

清掃

ゴミや汚れはすぐ掃除!

しつけ(習慣化)

「きれい」を保ちましょう



こまめにお掃除

楽しく生活を学ぶ

