



食中毒は飲食店での食事が原因と思われるがちですが、家庭での食事でも発生します。期限切れの食品や誤った保存方法など、普段の食生活の中には食中毒の危険が潜んでいます。この時期、食の安全には特に注意をして食中毒をしっかり予防しましょう。

冷蔵庫の使い方



どれにしようかな？

- たくさん物を入れすぎると冷気の通りが悪くなるので詰めすぎない(7割程度)
- 一度解凍したものを再び冷凍しない。
- 温かい食品はよく冷ましてから入れる。
- ドア部は温度変化が大きいので、すぐ使うものや、傷みにくいものを入れる。
 - ドアの開閉はできるだけ短く、回数を少なくする。

- 野菜・果物はそれぞれ新聞紙で包み、ビニール袋などに入れる。
- 卵は殻に菌が付着しているため、パックのまま保存する。卵をさわったら手を洗う。
- 魚や肉などはビニール袋や容器に入れて、他の食品に肉汁などが付着しないようにする。
- 肉や魚はよく冷える冷気の吹き出し口の近くか、チルド室に入れる。

家庭での消毒



①スポンジは定期的な交換する

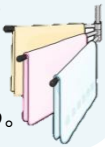
使用後のスポンジは食べ物のカスが残らないように洗浄し、水切れの良い場所でしっかりと乾燥させましょう。月に1回は新しいスポンジに交換して清潔に保ちましょう。



チェンジ!

②ふきん・タオルは乾いたものを使用する

使用して濡れたふきん・タオルを放置したまま再度使用すると菌が繁殖するため、使用する際は乾いた清潔なものを使いましょう。



③まな板・包丁は食材ごと使い分ける

肉・魚用・野菜用のように、食材ごとにまな板・包丁を使い分けるのがベストです。

【食品ごとに用意するのが難しいという場合..】

- ★先に生野菜などの加熱しない食品を切り、加熱する生肉・魚類を後に切る。
- ★まな板の両面を使い分ける。
- ★市販の使い捨てシートなどを使う。



野菜用



肉・魚用

④細かな洗いにくい部分はブラシで洗う

ミキサーの刃、ザルやこし機などの網目は洗い残しが多くなります。スポンジで落とせない場合は、細かいブラシを使って洗いましょう。



⑤洗った後はしっかり乾燥させる

調理器具や食器は水滴がなくなるまでしっかり乾燥させましょう。食器乾燥機を使ったり、乾いたふきんで拭きましょう。乾燥後は清潔な場所で保管しましょう。

Q 塗り薬を使う量はどれ位が良いでしょうか？たくさん塗ったら良く効きますか？

A 塗り薬は正しく使用する事がとても大切です。飲み薬を飲む時に適切な量があるように、塗り薬を使用するときにも適切な量があります。自己判断で勝手に塗る量を変えたり、中止したりすると思わぬ症状の悪化を引き起こす事もあるため、医師や薬剤師の指示に従って適切な量・回数・使用部位などを守って使用して下さい。

＜塗り薬の一般的な目安量＞

大人の手のひら 2枚分の面積に 塗る量	軟膏	クリーム	ローション
	人差し指の先から第一関節までチューブから絞り出した量(約0.5g相当)		1円玉大の量(約0.5g相当)
	保湿剤の場合、ティッシュが皮膚につく程度、又は皮膚がテカる程度を目安にしましょう。		

かんたん 調剤薬局の管理栄養士メニュー おいしい からだに良い

豚肉のみどり酢かけ



【材料 4人分】

- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) 300g
- ・みょうが 3個
- ・長ねぎ(白い部分のみ) 1/2本

【みどり酢】

- ・きゅうり 2本
- ・酢 大さじ3
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1

ポイント

きゅうりの約9割は水分できているため、夏場の水分補給にも最適です。切り方は、輪切りや千切りにしがちですが、目新しく、すりおろすという方法も是非お試しください。みょうがを加えた初夏らしいさわやかな1品となっています。鮮度の目安は、張りがある程度ツヤがよく、イボがある種類のはちくちくと痛いものを選びましょう。

【1人分】エネルギー 193kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①みょうがと長ねぎはそれぞれ縦半分に切り、斜め薄切りにして、水にさらしたあと水気を切る。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ②きゅうりはすりおろし、ザルにあげて水気を切る。
- ③豚肉はサッとゆでて水気を切ったあとボウルに入れて、①と和えて器に盛り付ける。
- ④③にすりおろしたきゅうりをのせて、Aを上からかければ、完成!