



入園や入学、新学期、入社など新しい生活を迎えたことをきっかけのお弁当作り。アウトドアイベントなど行楽の機会も多くなり出番が増えるお弁当は、手作りは尚更おいしく感じます。しかし、心配になるのが「食中毒」です。じつは、手作りだからこそ食中毒を起こすリスクもあります。今回は出番の多い「おにぎり」に焦点を当て、食中毒予防の基本をしっかりと押さえましょう。



おにぎりを作る時のポイント



調理台を清潔に

作る場所をきれいにしましょう

調理前に手を洗う

石けん・流水・手指消毒!

ラップか手袋でにぎる

熱さもやわらげ、ばい菌も防げる



清潔な布巾で拭いて、アルコールスプレーをひと吹き!

石けんと流水でよく手を洗う。石けんはご飯に香りが移る事もあるので無香料が良い。

汗とともに常在菌が出てくるので、ラップや使い捨て手袋を使う。ご飯と接する面には極力触らない。

おにぎりの保管のポイント



直接触れないこと
触ったらつくものです

傷のある時は手袋必須
ひび、あかぎれ、切り傷など

10℃以下をキープ
作ったあと、そこからが大事



おにぎりをおいしく安全に作るために

おにぎりを作る時は「ラップで握るほうが衛生的」という認識も一般的になった一方で、素手に塩をつけて直接ごはんを握るほうがおいしいという声もあります。しかし、おにぎりは黄色ブドウ球菌による食中毒の多発食品です。食中毒のリスクを少しでも抑えるために、ポイントをおさえて安全に作りましょう。食中毒の基本はばい菌を **つけない・増やさない・やっつける!!**

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問: どうして病院で話したことを、薬局でも聞かれるの?



「病院でも言ったのにまた聞くのは二度手間だ」と思われるかもしれませんが、

実は、薬剤師が患者様に質問しているのは、安全にお薬を使っただけのように様々な確認をしているからなのです。

お薬は患者様の症状、状態に合わせて医師が判断して処方されています。ところが、さまざまな要因が重なって、必要なお薬が処方されていなかったり、不要なお薬が出ていることが稀にあります。その時、薬局で症状等を聞くことでダブルチェックになります。また、安全にお薬を使用してもらうためには様々な情報が必要になってきます。その一つが病気と処方との関係です。その処方が出された原因が何かなど、患者様のお話と処方せんを照らし合わせて医師の処方意図を判断します。患者様のお話と処方内容の相違を認めた場合、再度医師に確認をするなど安全に對して万全を期します。

お薬を安全にご利用いただくためにも多少お時間を頂くようになりますが、皆様のご協力をお願い致します。



ご協力をお願いします。



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

アスパラガスの簡単ナムル



【材料 2人分】

- ・アスパラガス (グリーン) 6本
- ・塩 ひとつまみ
- ・すりごま 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・かつお節 適宜

【1人分】エネルギー 84kcal 塩分 0.5g

【作り方】

- 1 アスパラガスは根もとの部分の皮をむき、固い所を切り落として3~4cmの斜め切りにする。
- 2 耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 3 出てきた水分をキッチンペーパーなどでふきとり、塩・すりごま・ごま油で和え、かつお節を散らす。

アスパラガスには、疲労回復効果のあるアミノ酸の一種「アスパラギン酸」を多く含みます。アスパラガスから発見されたことが名前の由来です。選ぶときは、穂先がまっすぐに伸び、全体的にハリがあり、切り口が瑞々しいものが新鮮です。

保存する場合は、新聞紙に包んで根元を下にしてポリ袋に入れ、袋の口を軽く閉じたら、深めの容器に立てて保存しましょう。冷凍の場合はサッと下ゆでしてから冷凍します。