



# えいようだより 9月号

第110号

発行年 令和3年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 コロナ禍の食中毒にご用心！

新型コロナウイルス感染症の対策として「新しい生活様式」の普及に伴い、テイクアウトを利用する機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。料理が傷みやすい時期を迎えています。食中毒菌は20～50℃の温度帯でよく増えます。7月から9月までの月平均最低気温が20度を超え、1日通して食中毒菌の増殖に適した温度になるので、より一層の注意が必要です。

### ● テイクアウトを利用するときのポイント

- ⚠ 食品を購入したらすぐに帰宅し、**長時間持ち歩かない**ようにしましょう。  
持ち帰りには保冷剤を利用する等工夫しましょう。
- ⚠ 持ち帰ったら、**すぐに食べましょう**。すぐに食べない場合は、冷蔵庫で保存する等長時間常温で放置しないようにしましょう。
- ⚠ 再加熱するときには中心まで**しっかり加熱**しましょう。
- ⚠ 食べる前には**十分な手洗い**をしましょう。

### ● 食中毒予防の原則

**つけない**  
十分な手洗い



**増やさない**  
食品を長時間持ち歩かない



**やっつける**  
しっかり加熱



令和2年9月「特集 食中毒について知っておきましょう!」も参考にしてください。  
引用・参考：消費者庁「テイクアウト等利用するときのポイント～食中毒を防ぐために～」

### 材料 (1人分)

きゅうり	40g
長ねぎ	20g
豚ひき肉	60g
ごま油	3g
合わせ調味料	
テンメンジャン	3g
砂糖	4g
醤油	5g
鶏がらスープ顆粒	1.5g
片栗粉	3g
水	50g
うどん	250g

### ジャージャーうどん

#### 作り方

- ① きゅうりは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、色が変わったら、長ねぎを加えて炒め合わせる。
- ③ ②に合わせ調味料を加え、とろみがつくまで炒める。
- ④ うどんを茹でる。
- ⑤ うどんを器に盛り付け、③ときゅうりをのせて出来上がり。

◎長ねぎを玉ねぎにしてもおいしいです。にんにくを加えて調味料を減らすと減塩にもなります。



1人分 エネルギー 486kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14.5g 炭水化物 65.4g 塩分 2.5g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください★