



# えいようだより 8月号

第121号  
発行 令和4年  
静岡県立総合病院  
栄養管理室

## 食中毒にご注意を！

昨年度は8月に2回、静岡県内で細菌性食中毒の警報が発令されました。しばらく暑さが続き、食材がいたみやすい時期となります。食中毒を予防するポイントを知り、今から注意しておくことが大切です。

## 細菌性食中毒とは？ 気を付けるポイントは？

食中毒の原因となる細菌が食べ物に付いて体の中に入ることによって発生します<sup>1)</sup>。細菌による食中毒を予防するには下記の3原則を踏まえて注意する必要があります。※様々な細菌の特徴については栄養だより98号をご参照ください。

細菌を食べ物につけない

食べ物について細菌を増やさない

食べ物や調理器具について細菌をやっつける

## 家庭でできる食中毒を防ぐ6つのポイント<sup>2)</sup>

### ①食品の購入

- 消費期限確認
- 購入した肉や魚の水分が漏れないようビニールに入れる
- 氷も入れ持ち帰る
- 冷蔵・冷凍食品は買い物の最後に取り



### ②冷蔵・冷凍食品の保存

- すぐにしまう
- 冷蔵庫10度以下、冷凍庫-15度以下が目安
- 庫内に詰めすぎ注意
- 肉、魚の汁が他の食品に付かないようにする



### ③下準備

- こまめに手を洗う
- タオル、ふきんは清潔に
- ごみはこまめに捨てる
- 生肉、魚の汁が生ものや調理済みの料理にかからないようにする



### ④調理

- しっかり手を洗う
- 加熱調理は十分に行う  
中心温度75度で1分以上加熱が目安(貝は90度)
- 電子レンジ使用时、熱の伝わりにくいものは時々かき混ぜる



### ⑤食事

- 食前に手を洗い清潔に
- 清潔な容器、食器を使用
- 調理前後の食品は室温に長く放置しない



### ⑥残った食品

- 手を洗い、清潔な器具、食器を使用する
- 早く冷えるよう浅い容器に小分け
- 再加熱も十分に行う
- 怪しいと思ったら食べずに捨てる



参考・引用 1・2) 厚生労働省HP：家庭での食中毒予防 (mhlw.go.jp)

## 今月のレシピ ～夏野菜と鶏肉のトマト煮～

### \*材料(1人分)\*

鶏もも肉 60g	ピーマン 10g	砂糖 0.5g
なす 40g	トマト缶 50g	オリーブオイル 3g
玉ねぎ 40g	ケチャップ 5g	
人参 15g	コンソメ 0.5g	

冷ますときには浅い容器に小分けして粗熱が取れたら冷蔵庫へ

### \*作り方\*

- 〈下処理〉 なす：乱切り、玉ねぎ：くし切り、人参：短冊切り、ピーマン：細切り
- フライパンにオリーブオイルをしき、鶏もも肉を焼き色が付くまで焼く。  
なす、玉ねぎ、人参、ピーマンを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
  - ①にトマト缶、ケチャップ、コンソメ、砂糖を加え、よくかき混ぜ、火が通ったら完成。



1人分 エネルギー 200 kcal たんぱく質 11.6 g 炭水化物 11.6 g 食塩 0.5 g

「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。