

第326号: R2.7.1 行:関保健所

集:関保健所管内行

原因施設別事件数(令和元年度)

飲食店 54.7%

家庭

14.2%

食中毒資料(厚生労働省)

その他 不明 1.0%15.3%

政栄養士研究会

ーマは



3.1% 学校

0.8%

病院

0.4%

旅館

2.7%

蒸し暑くなり、食中毒が発生しやすい季節になります。

新型コロナウイルス感染症予防のため、家庭で食事をすることが多くなっていると思います。 食中毒は、飲食店だけでなく、家庭でも発生します。

今月は、家庭でできる食中毒予防の6つのポイントを紹介します。

詳細は、厚生労働省のホームページを参考にしてください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/shokuhin/syokuchu/index.html



食中毒を防ぐ6つのポイン



ポイント① 食品の購入

- ・消費期限などの表示を確認
- ・肉・魚は汁が漏れないように袋に入れる
- 寄り道しないでまっすぐ帰る



ポイント② 家庭での保存

- ・帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫へ!
- ・詰めすぎない。入れるのは7割程度に
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷蔵庫は-15度以下を保つ

ポイント③ 下準備

- ・作業前、生肉や魚・卵を触った後など、こまめに手を洗う
- ・肉や魚は生で食べるものから離す
- ・冷凍食品の解凍は、電子レンジや冷蔵庫で
- ・使用後の調理器具やフキンは、洗浄後、殺菌を



ポイント④ 調理

- ・作業前は、必ず手を洗う
- ・加熱は十分に
- ・電子レンジを使う時は、均一に加熱されるように

採取場所

0.1%

仕出屋

1.8%

製造所

1.2%

販売店

4.7%

・台所は清潔に

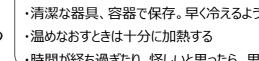
ポイント⑤ 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・清潔な器具や食器を使う
- 料理は長時間室温に放置しない



ポイント⑥ 残った食品

- ・作業前は、必ず手を洗う
- ・清潔な器具、容器で保存。早く冷えるように小分けす
- 時間が経ち過ぎたり、怪しいと思ったら、思い切って捨てる



新型コロナウイルス感染症予防のために

②普段の健康管理(十分な睡眠とバランスの良い食事で、免疫力を高めておきましょう)





感染症予防対策として、国の新しい生活様式では、外出や会話をする時、 の着用が勧められています。マスクをしていると「のどの渇き」を見逃しやすく なります。こまめに水分補給しましょう。状況に応じてマスクを外しましょう。

関保健所のペー

【お問い合わせ先】

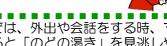
関保健所健康増進課 TEL: 0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページでダウンロードできます。

(アドレス:http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/22705/kenkou.html)







◎主食:トマト丸ごとごはん(4人分)

炊き上がりはびっくり!

米 2合 水 2カップ 大さじ1 う Ø ょ 酒 大さじ1 大1個 マ リーブ油 大さじ1 好みで コショウ

(ひとり当たり)

エネルギー 294kcal たんぱく質 4.9g カルシウム 8mg 食物繊維総量 0.8g 食塩相当量 0.7g

① 米は洗い、ざるにあげ、30分おく。② トマトは、へたをとり、



③ 炊飯器に米とAを入れ、2合の目盛 ④ 炊き上がったら、トマトをくずし まで水を入れる。トマトをのせ、 ふつうに炊飯する。

※トマトから水分がでるので、水加減は やや控えめにしてもよい。



皮に切り目を入れる。





オリーブ油を混ぜ込む。 好みで黒こしょうをかける。



◎主菜:ゴーヤのチーズ肉詰め(4人分)

ヤ ゴ 大1本 ね ぎ 玉 1/8個 豚 7) **き** 肉 150g BI溶 き 驯 1/2個 塩・こしょう 各少々 スライスチーズ 2枚 J١ 粉 適量 油 大さじ2 ケチャッ 適量

(ひとり当たり)

エネルギー 238kcal たんぱく質 10.7g カルシウム 64mg 食物繊維総量 1.9g 食塩相当量 0.7g

◎副菜:冬瓜スープ(4人分)

① ゴーヤは2cm厚さの輪切りにし、 種を取り除く。

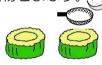
玉ねぎは、みじん切りにする。 チーズは短冊に切る。







③ ゴーヤは水けをとり、全体に 小麦粉をまぶす。



⑤ 油を熱したフライパンに④を並べ、⑥ 両面に焼き色がついたら、水を 中火でこんがりと焼く



チーズでゴーヤの苦みがまろやかに♪

② ボウルにひき肉、玉ねぎ、Bを 加え、混ぜ合わせる。



④ ゴーヤの厚さ1/3までひき肉を 入れ、チーズを重ねる。さらに ひき肉を入れる。 両面に小麦粉をまぶす。

入れ、蒸し焼きにする。 器に盛り、ケチャップを添える。



1皿で1日の1/2量の野菜が食べられる!

瓜 1/8玉(360g) 玉 ね ぎ 1個 に 1/2本(80g) h じ h 1/2束(50g) に 5 しいたけ 干 5g む 75 き え 80g 緑 春 $\overline{\Box}$ 極 15g C 中華だし(顆粒) 小さじ2 う 小さじ2 ょ 塩 ひとつまみ しいたけの戻し汁+水 800cc おろししょうが 好みで

<u>----</u>(ひとり当たり)

エネルギー 77kcal たんぱく質 5.6g カルシウム 53mg 食物繊維総量 3.5g 食塩相当量 1.0g

① 干しいたけは水で戻し、スライス する。戻し汁はとっておく。 むきえびは酒(分量外)をふる。





③ 玉ねぎ、にんじん、しいたけを 戻し汁と水で煮る。冬瓜とCを 加え、柔らかくなるまで煮る。



- ② 冬瓜は皮をとり、2㎝角に切る。 玉ねぎはスライス。 にんじんは太めの千切り。 にらは2cm長さに切る。
- 4) にら、えび、春雨を加えて煮る。 器に盛り、好みでしょうがを のせる。

※夏は冷やしても美味しい。

ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って. 写直を



