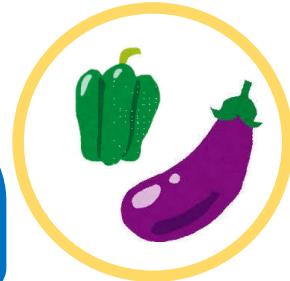




まめながなまつえん

H29.7.1
発行：郡上市
編集：郡保健所管内行政栄養士研究会

今月のテーマは **なす・ピーマン** です！



食中毒に注意しよう！

細菌による食中毒

暑くなってくると細菌による食中毒が多く発生するのは、温度や湿度が細菌の発育にとって好条件となるため、食品に含まれる細菌が繁殖しやすくなるからです。

細菌による食中毒は、感染型と毒素型に分類され、細菌によってそれぞれの特徴や原因食品が異なります。



参考：食中毒統計資料（厚生労働省）

最近話題の食中毒



【乳児ボツリヌス症】

ハチミツを食べても大人は通常何も起こりませんが、赤ちゃんの場合、腸内環境が整っておらず、ボツリヌス菌が腸内で増えて毒素を出すため、便秘、元気の喪失などといった症状を引き起こすことがあります。ボツリヌス菌は熱に強く、通常の加熱や調理では死にません。ほとんどの場合、適切な治療で治癒しますが、まれに亡くなることもあります。



1歳未満の赤ちゃんにハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は与えないでください！



郡上市の食育

熱中症予防



熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日は注意しましょう。水分補強を忘れずに！！

食生活改善推進員協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

郡上市食育キャラクター『たーんと君』

問い合わせ先：郡上市食生活改善推進員協議会事務局まで

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地 大和保健福祉センターやまつづじ 健康課

TEL 0575-88-4511 fax 0575-88-4742

※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。



◎主菜：鶏もも肉とピーマンの甘酢炒め（4人分）

甘酢で食欲増進！

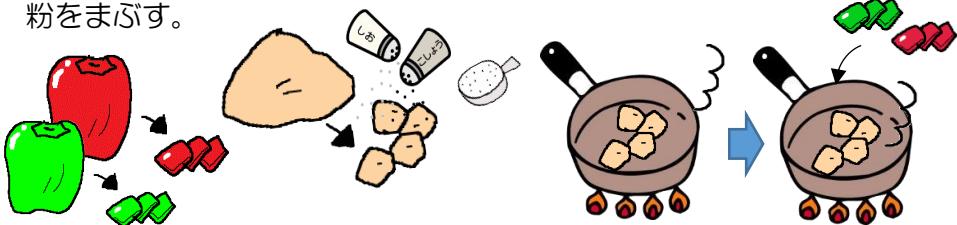
鶏もも肉	280g
（皮なし）	
ピーマン	3個
パプリカ	1個
A しょゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ3
塩・こしょう	少々
油	大さじ1
薄力粉	適量

（ひとり当たり）

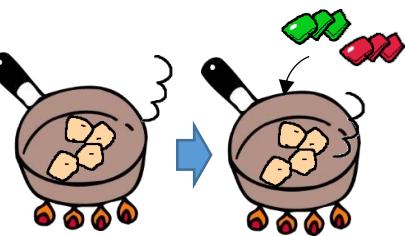
エネルギー	179kcal
たんぱく質	15.1g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	1.4g
食塩相当量	1.5g

① Aは合わせておく。

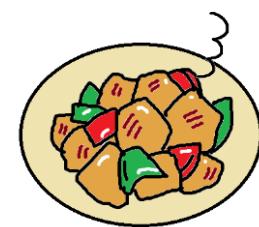
ピーマンとパプリカは種を取り、乱切りにする。鶏もも肉は一口大にカットし、塩・こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。



② フライパンに油を熱し、鶏もも肉に焼き色を付ける。ピーマン、パプリカを加え、一緒に炒める。



③ 火が通ったら、Aを加え、照りが出るまで炒める。



◎副菜：なすのホイル焼き（4人分）

ベーコンとケチャップでピザ風♪

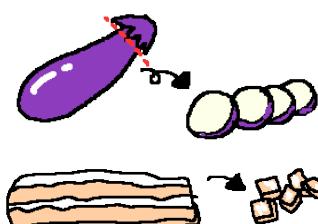
なす	3本
ベーコン	1枚
ケチャップ	大さじ2
ピザ用チーズ	40g

（ひとり当たり）

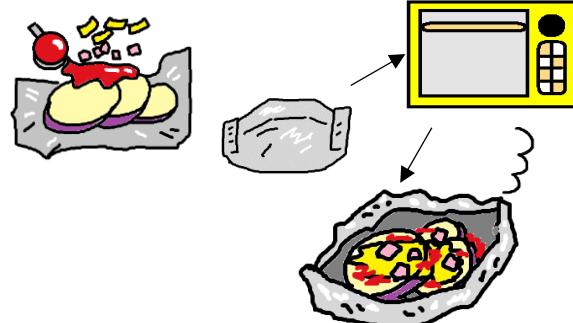
エネルギー	93kcal
たんぱく質	4.5g
カルシウム	90mg
食物繊維総量	2.3g
食塩相当量	0.6g

① なすはヘタをとし、7～8mmの厚さの輪切りにする。

ベーコンは粗みじんに切る。



② アルミホイルに、なす・ケチャップ・ベーコンの順にのせ、ピザ用チーズを散らして包み、オーブントースターで15分程焼く。



◎副菜：ピーマンナムル(4人分)

電子レンジで簡単！

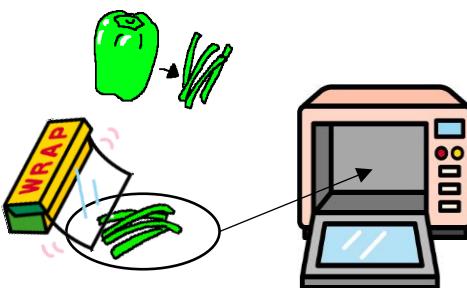
ピーマン	4個
おろしにんにく	適量
A 白ごま	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

（ひとり当たり）

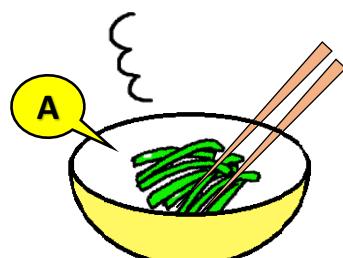
エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.6g
カルシウム	20mg
食物繊維総量	1.1g
食塩相当量	0.5g

① Aは混ぜ合わせておく。

ピーマンは種を取り細切りにし、耐熱皿に入れ、ラップをして、電子レンジで2分程加熱する。



② ピーマンが熱いうちにAを加え、混ぜ合わせる。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がりります！