

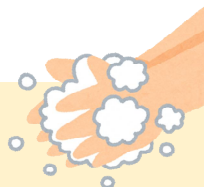
## 7月のテーマ：その食品大丈夫？食中毒予防



夏場は食中毒が出やすい時期です。飲食店や給食での食中毒発生のニュースが流れることがあります。実は家庭での発生件数も多いので注意が必要です。

### 食中毒予防の3原則

#### つけない



##### ① 手洗いを徹底・手袋の着用

調理を始める前、生の肉、魚、卵を取り扱う前後、トイレに行った後などは必ず手をしっかり洗う。生の肉、魚、卵を取り扱う時は手袋を着用する。

##### ② 調理器具を使い分ける

包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用に分ける。難しい場合は、食材を変えるたびに熱湯や塩素系漂白剤で消毒してください。

#### 増やさない

##### ① 低温で保存する

購入後冷蔵が必要な食品はすぐに冷蔵庫へ入れましょう。冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に維持することが目安です。

##### ② 早めに食べる

調理後料理を常温で放置しないようにしましょう。時間が経った物は処分する勇気も必要です。

#### やっつける

##### ① 中心部まで加熱

食品の中心までしっかり火を通しましょう

##### ② 器具は消毒する

器具は熱湯や塩素系漂白剤を使って消毒しましょう



#### もし食中毒になってしまったら・・・



急な吐き気やおう吐、腹痛、下痢などの症状があらわれたら、食中毒が疑われます。「もしかして」と思ったときは、すみやかに医療機関を受診しましょう！

#### 家庭での応急手当

- ・おう吐や下痢のあとは、脱水症状を防ぐため水分を補給する
- ・市販の下痢止め薬は飲まない
- ・おう吐物で窒息しないように、横になるときは体の左側を下にする

#### 二次感染を予防しよう

- ・おう吐物などはビニール袋などで密閉して処分する
- ・使用した食器は、漂白剤に1時間以上浸し、十分に洗浄する
- ・汚物処理をするマスク・ゴム手袋を着ける

## ～ しらすと梅の炊き込みご飯 ～

二戸市食生活改善推進員石切所地区  
考案レシピになります

梅干しと一緒に炊き込むことで酸味が和らぎ食べやすくなります。

### 材料（4人分）

|      |        |
|------|--------|
| 米    | 2合     |
| しらす  | 30g    |
| 梅干し  | 1個     |
| こまつな | 20g    |
| だし汁  | 約300ml |
| 酒    | 大さじ1   |

### 作り方

- ① こまつなはみじん切りにする。
- ② 米をとぎ、だし汁と酒を2合の目盛りまで注ぎ入れる。
- ③ ②に①、しらす、梅干しを入れて炊飯をする。

エネルギー267kcal 食塩相当量 0.7g

炊飯時間を含めて所要時間 50分



## ～ トマトとレタスの卵スープ ～

トマトの酸味がきいた減塩でさっぱりしたスープです。

### 材料（2人分）

|          |       |
|----------|-------|
| トマト      | 1個    |
| 卵        | 1個    |
| たまねぎ     | 40g   |
| レタス      | 2枚    |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1  |
| しょうゆ     | 小さじ1  |
| 水        | 300ml |
| 片栗粉      | 小さじ1  |

### 作り方

- ① トマトは2cmの角切り、たまねぎは薄切りにする。レタスは一口大にちぎる。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、しょうゆを入れトマトとたまねぎとレタスを入れて火が通るまで煮る。
- ③ 片栗粉を大さじ1の水で溶かし②に入れてとろみをつける。
- ④ 卵を溶き、③を回し入れてゆっくりかき混ぜる。

エネルギー40kcal 食塩相当量 0.6g

所要時間 10分



## ～ 夏野菜のパスタサラダ ～

ソースにヨーグルトを使用することでエネルギーを抑えることができます。

### 材料（2人分）

|        |                |
|--------|----------------|
| マカロニ   | 50g            |
| サラダチキン | 50g            |
| ミニトマト  | 6個             |
| きゅうり   | 1/2 本          |
| A      | オリーブ油 大さじ 1    |
|        | ヨーグルト（無糖）大さじ 1 |
|        | 砂糖 小さじ 2       |
|        | しょうゆ 小さじ 1     |
|        | こしょう 適量        |

### 作り方

- ① マカロニは規定の時間にゆでる。
- ② ミニトマトは半分に切る。きゅうりは薄切りにする。
- ③ サラダチキンはほぐす。
- ④ ①、②、③とAを混ぜ合わせる。

エネルギー96kcal 食塩相当量 0.3g

所要時間 15 分



市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

### 8月のテーマ「野菜 350g摂取を目指そう」

作成：二戸市総合福祉センター 健康福祉企画課

健康福祉支援センター 管理栄養士 TEL 23-1314



過去のレシピと過去の  
レシピを組み合わせた  
レシピ集はこちら