

令和3年度

二戸二戸健康レシピ

8月19日「食育の日」発行



8月のテーマ 「食中毒予防」



夏場は特に食中毒が出やすい時期です。家庭での発生件数も多いので注意が必要です。

| 種類 | 主な原因食品 | 予防のポイント |
|----------|-------------------|------------------------------|
| 腸炎ビブリオ | 魚介類等 | 低温管理、真水洗浄、しっかり加熱 |
| サルモネラ | 卵や卵加工品、鶏肉等 | 新鮮なものを低温管理、しっかり加熱 |
| 病原性大腸菌 | 多種の食品、井戸水等 | しっかり加熱、定期的な水質検査 |
| カンピロバクター | 食肉等 | しっかり加熱 |
| ウエルシュ菌 | カレー、シチュー、あんこ、麺つゆ等 | しっかり加熱、調理後早期喫食 短時間冷却、低温保存 |
| 黄色ブドウ球菌 | 手で握ったおにぎり等 | 手指に傷や化膿ある時は食品に直接触れない |
| セレウス菌 | 米飯や麺類の作り置き等 | 大量調理による作り置きを避け低温保存 |
| ボツリヌス | 缶・瓶詰、真空パック等 | しっかり加熱 |
| ノロウイルス | カキなど二枚貝等 | しっかり加熱、便や嘔吐物の適切な処理 |
| アニサキス | サバ、イカの刺身等 | 冷凍処理、加熱、目視で幼虫の有無確認 |



※妊婦、1歳未満児は、特に注意が必要な下記の食品は食べないようにしましょう！！



妊婦・・・リステリア菌食中毒を防ぐため、ナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモン等
1歳未満児・・・乳児ボツリヌス症を防ぐため、はちみつ、はちみつ入り飲料・食品等

食中毒予防3原則

1. つけない！

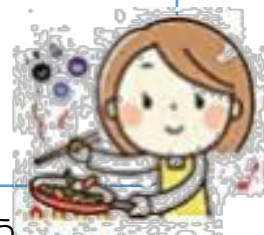
- ・こまめに手を洗う
- ・肉魚用と野菜用に包丁やまな板を分ける
- ・ふきん等は洗って消毒し、こまめに交換する
- ・肉や魚のパックからの汁漏れを防ぐ
- ・傷がある手で食品に触れない

2. 増やさない！

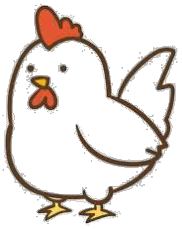
- ・食品購入後、速やかに低温保存する
- ・調理済み食品は早めに食べる
- ・消費期限を守る
- ・食べ残しの料理は清潔な容器に小分けして保存する
- ・冷凍冷蔵庫は詰め込みすぎない

3. やっつける！

- ・肉類は中心までしっかり加熱する
- ・肉や魚を調理した包丁やまな板はきちんと洗って消毒する
- ・温めなおす時はしっかり加熱する



買い物や調理は計画的にし、食べ残しや廃棄などの食品ロスを防ぎましょう
ただし、冷凍冷蔵庫保存を過信せず、少しでも変だと感じたら思い切って廃棄しましょう



今月のおすすめレシピは
盛岡大学 栄養科学部 4年に在学中の学生が考案しました
二戸の鶏肉を使用したお薦めレシピです

夏野菜と鶏むね肉の梅しそ炒め

鈴木 くるみさん 考案

食中毒予防効果が期待されている梅干し、青じそを使用しています
さっぱりとした味付けで夏バテ防止にもぴったりの一品です



材料（2人分）

| | |
|------|------|
| 鶏むね肉 | 140g |
| なす | 1本 |
| オクラ | 4本 |
| 梅干し | 1個 |
| 青じそ | 2枚 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 醤油 | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ1 |

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② なすは乱切りにし水にさらす。オクラは斜め半分に切る。青じそは千切りにする。
- ③ 梅干しは種をとって包丁でたたきペースト状にして醤油、酒と混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを熱し、ごま油をひき、鶏肉を炒めてから、なすとオクラを加えて炒める。
- ⑤ ③を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 皿に盛り付け青じそを散らす。

エネルギー：138kcal 塩分：1.2g

鶏肉とエリンギのマヨポン炒め

矢野 芹奈さん 考案

マヨネーズのコク、ポン酢と酢の酸味でバランス良く味付けされた炒め物です



材料（2人分）

| | |
|-----------|-------|
| 鶏もも肉（皮なし） | 200g |
| エリンギ | 2本 |
| もやし | 100g |
| 万能ねぎ | 1本 |
| 赤パプリカ | 1/8個 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| いりごま | ひとつまみ |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |



※おろし生姜や黒こしょうを加えても美味しいよ

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。エリンギは長さを半分にしてから、縦に5mm程度の薄切りにする。万能ねぎは小口切り、赤パプリカは5mm角切りにする。
- ② フライパンを中火で熱し、ごま油をひき、鶏肉を表面全体に焼き色がつくまで焼いてから蓋をして弱火で中に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ③ ②にエリンギ、もやし、赤パプリカを加えて炒め、しんなりしたらマヨネーズ、ポン酢、酢を加えて炒め合わせる。
- ④ 皿に盛り、万能ねぎ、ごまを散らす。

エネルギー：254kcal 塩分：0.9g

市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

9月のテーマは「高齢期の食事」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

