8月 みんなの健康

保健福祉課
(総合福祉施設としべつ内　☎82－2780)

食中毒を予防しましょう

食中毒が気になる季節になりましたね。食中毒というとレストランなどの飲食店での食事が原因と思われがちですが、家庭でも発生する危険性がたくさん潜んでいます。以下の事に心がけましょう。

＊手を洗うとき＊

石けんを十分泡立て、30秒ほどもみ洗いしましょう。泡は流水でよく洗い流して下さい。



指先・爪の間・指の間・手のしわ・手首は汚れが残りやすいので意識して洗いましょう。



調理前だけでなく、生の魚、肉、卵などに触れたときやトイレ、おむつ交換をしたときもこまめに手を洗いましょう。



＊料理をするとき＊

食品の中心まで火を通しましょう。（75℃ で１分間）肉がピンク色ではないこと、肉汁が透明なことを確認しましょう。



ステーキなどの厚い肉や姿焼きの魚などは、切れ目を入れて火を通しやすくしましょう。



温めなおすときも十分に加熱しましょう。電子レンジを使う場合はかきまぜながら均一に加熱されるようにしましょう。



つくってみてね！夏バテ予防レシピ ～旬食旬菜～

暑いからといって冷たい飲み物を飲み過ぎると胃腸の働きが弱まって食欲が低下します。１日に約１～1.5リットルの水分をこまめに摂りましょう。ビタミンＢ群（豚肉、うなぎ）、鉄分（レバー、ほうれん草）は疲労回復に役立ち、香辛料や酸味（酢、レモン、梅干し）は食欲を増進させる働きがあります。

豚肉とトマトのピリ辛炒め

〈材料　４人分〉
- 豚肉（ロース）･･･300g
- 塩、こしょう･･･少々
- トマト･･･大１個
- にんにく　10g
- しょうが　10g
- ごま油　適量
- 豆板醤　大さじ１
- ケチャップ　大さじ１
- 鶏ガラスープ　小さじ１



〈作り方〉
①豚肉は３㎝大に切り、塩・こしょうをまぶしておく。トマトは大きめのさいの目切りにする。
②にんにくと生姜はすりおろすかみじん切りにする。
③フライパンにごま油を熱してにんにくと生姜を弱火で炒め、香りが出てきたら火を強めて豚肉を炒める。
④トマトと調味料を加え、炒め合わせる。
＊旬の食材を旬のうちに食べましょう。（旬食旬菜）
トマトの酸味は食欲を増進させます。今金産のトマトも出回る時期ですので、ぜひ食卓に登場させましょう。