



栄養だより 夏



夏到来!! 今年も暑い夏がやって来ました。
昔に比べると猛暑の日が増え、夏の暑さで体調不良を起こす人も増えているのでは…
『夏バテ』『熱中症』にならない様に栄養をたっぷり摂ることはもちろん、
夏はもう1つ、体力が衰えている時に注意しなければならない事があります。
そこで今回は【食中毒】について、ご紹介します。

食中毒にはどんなものがあるの？

食中毒の種類と原因・特徴

肉類	卵	魚介類	炒めたご飯	鍋の調理料理
<p>脳管出血性大腸菌 (O-157、O-111など)</p> <p>カンピロバクター</p> <p>38℃以上の発熱</p> <p>下痢性セレウス菌</p> <p>空気大好き</p>	<p>生肉な加熱不足が原因</p> <p>悪寒・腹痛・嘔吐 下痢・発熱</p> <p>サルモネラ菌</p>	<p>塩分が大好き (3%程度の塩分)</p> <p>腸炎ピブリオ</p> <p>人の手や排便などを介して感染</p> <p>ノロウイルス</p>	<p>空気大好き 日本人に多い</p> <p>嘔吐型セレウス菌</p> <p>作り置きに注意</p>	<p>ウエルシュ菌</p> <p>空気の無いところ 大好き</p>

食中毒を防ぐ工夫はどうしたらいいの？



つけない・増やさない・持ち込まない・広げない・やっつける



① つけない	② 増やさない	③ 持ち込まない	④ 広げない	① やっつける
<p>* 手洗い (うがい) * 手が触れるところは拭き取る (除菌) * 食材ごとに調理器具を変える</p>	<p>* 食材はすぐ冷蔵庫へ * 詰め込み注意!! (7割程度にする) * 作り置きはしない * 残ったカレー等は、薄い保存容器で…</p>	<p>* 買い物後は、早く帰宅する。 * 家に帰ったらまず (うがい・手洗い) * 下痢や嘔吐がある時は料理をしないように</p>	<p>* 手洗い (うがい) * 汚物やゴミ処理は、使い捨ての手袋で… * 食事をしっかり摂って免疫力を上げましょう</p>	<p>* 十分な加熱 * 容器は良く洗う * 乾燥させる。 (水分は菌が繁殖し易い) * 器具の消毒</p>

超簡単!! 夏のスタミナメニュー



いつもの『うなぎ』をアレンジ!!

【作り方】

- ① たくあん・きゅうりは千切りにし、きゅうりは塩もみしておく。
- ② 軽く湯にライスペーパーをくぐらせてもどし、水気を拭き取る。
- ③ ライスペーパーで①を巻き出来上がり
- ④ 好んでうなぎのたれを付けてもOK

【材料】

- * うなぎ 2切れ
- * きゅうり 15g
- * たくあん 15g
- * ライスペーパー 1枚
- * うなぎのたれ 適量

土用の丑

今年は、7月30日

うなぎには、ビタミンA、
ビタミンB群が豊富に含まれています。

**夏バテ
疲労回復に効果的**