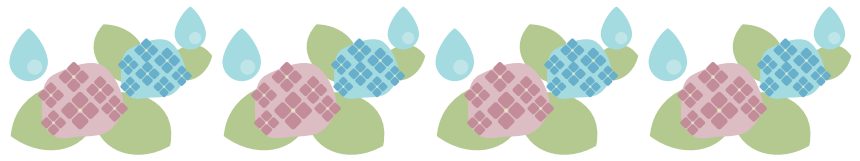


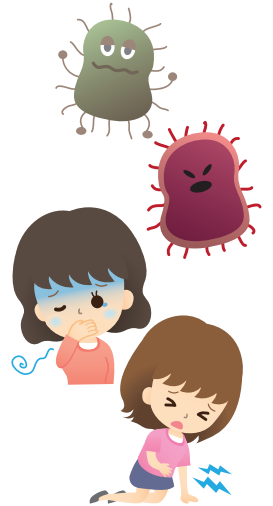


## 食中毒について



### 食中毒はなぜ起こるの？

食中毒とは、食品が原因で起こる下痢、腹痛、発熱、嘔吐などの症状の総称です。そして、その原因のほとんどが微生物（細菌やウイルス）です。しかし、同じものを食べてもすべての人が食中毒を起こすわけではありません。健康な人は、胃酸によって食中毒菌を殺菌したり、腸内にいる乳酸菌などで食中毒菌が繁殖しにくい環境を保ったりしているため、発症の可能性が低くなります。逆に寝不足やストレスなどで腸内環境が乱れ、免疫力が低下している場合や、小さな子ども・高齢者などの免疫力の弱い方は食中毒の症状が出やすくなります。さらに、食中毒菌を取り込んだ量や菌の種類によっても、発症時間や症状の強さなどが異なるので注意が必要です。



### 食中毒を防ぐための 3 原則

#### ① つけない

調理の際は手や、調理器具を清潔に保ちます。  
また、生の肉や魚、卵に付着している細菌を他の食品につけないようにしましょう。



#### ② 増やさない

細菌は温度、栄養、水分が満たされた環境になると育ちやすくなります。肉や魚などの生鮮食品は、冷やして持ち帰り、すぐに冷蔵庫に入れましょう。  
調理前、調理後の食品は、室温に放置しないようにしましょう。  
冷凍した食品を解凍するときは、常温ではなく冷蔵庫内や電子レンジで行うようにしましょう。



### ③ やっつける

細菌やウイルスの多くは高い温度に弱いので、十分に加熱することでやっつけることができます。料理をするときは、食材の中心まで熱が通るよう、十分に加熱しましょう。食品を加熱するには、焼く、煮る、蒸す、揚げる、ゆでる、炒めるなどのほかに電子レンジも利用できます。

肉は特に加熱に注意する必要があり、加熱後切って中まで火が通っているか確認することが望ましいです。



## 本日の

## レシピ

### 豚しゃぶとたっぷりレタスのサラダ

じめじめする梅雨をさっぱりさせる簡単レシピ

#### 材料 (2人分)

豚こま切れ肉	……………	150g
片栗粉	……………	20g
絹豆腐	……………	1/2丁
レタス	…1/3個(約100g)	
きゅうり	……………	1本

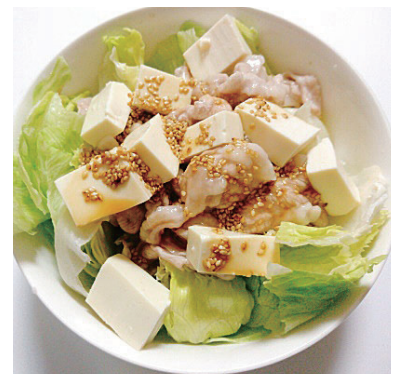
#### ごまだれ

白すりごま	…大さじ2	1/2
酢	……………	大さじ1 1/2
しょうゆ	……………	大さじ1
ごま油	……………	大さじ1/2
砂糖	……………	小さじ2
粉山椒	……………	小さじ1/2

#### 作り方

- 1 レタスは小さめの一口大にちぎり、冷水につけてシャキッとさせたら、ふきんに包んで振り、水けをしっかりときる。きゅうりは縦半分に切って斜め薄切りにする。豆腐は一口大に切る。
- 2 豚肉に片栗粉を薄くまぶしつけ、鍋に湯を沸かして1切れずつ入れる。菜箸でほぐしながらゆで、色が変わったら冷水にとり、冷えたところでざるに上げて水けをしっかりときる。
- 3 ごまだれの材料を混ぜ合わせる。
- 4 器にレタスときゅうりを盛り合わせ、豆腐、2をのせてごまだれをかける。

栄養量 (1人分) : エネルギー : 367kcal  
たんぱく質 : 31.2g 脂質 : 19.9g  
食塩相当量 : 1.7g



肉に片栗粉をまぶしてゆでると、やわらかくゆで上がり、たれのからみもよくなるため、たれが少しの量でも美味しく食べられます。

