

# 栄養だより

## 食中毒について

毎年、梅雨になるとTVでも食中毒の話題を目にする機会が増えると思います。食中毒の発生状況を知り、適切な予防法を理解しましょう。



### 食中毒の発生状況

食中毒は飲食店で最も多く発生していますが、第2位は家庭となっており、家庭での食中毒予防も大切です。



家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が少数なことが多いため、風邪や寝冷えなどと思われ、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

家庭での食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。



### 家庭でできる食中毒の予防方法 ～買物から喫食まで～

- ①買物をしたら、寄り道をせずまっすぐ帰る。肉や魚など生鮮食品を買った場合は氷や保冷剤と一緒に袋に入れる。
- ②買物から帰ったら、すぐに冷蔵庫にしまう。(冷蔵庫の容量の7割程度の収納量が理想。詰め込みすぎると庫内が冷えにくくなります。)
- ③料理をする前は、しっかり手を洗う。タオルは清潔なものを使用する。
- ④包丁、まな板は加熱せずに食べる食品から先に使用する。  
肉や魚を先に調理した場合は、包丁、まな板をよく洗い、熱湯をかけてから使用する。
- ⑤食事の前にも手洗いをする。出来上がったものを長時間、常温で放置しない。
- ⑥残った料理を保存するときは、清潔な容器で保存する。食べる前には、再度しっかり加熱する。



材料 (2人分:15cmのフライパン)

- キャベツ……………1/6 個
- ニラ……………1/2 袋
- 塩……………小さじ 1/3
- 豚ミンチ……………200 g
- 酢……………小さじ 2
- 酒……………大さじ 1
- A しょうゆ……………大さじ 1
- おろしにんにく…小さじ 1
- おろししょうが…小さじ 1
- 片栗粉……………大さじ 1
- 餃子の皮……………21 枚
- 水……………大さじ 2
- ゴマ油……………大さじ 2

作り方

- ①キャベツとニラは粗みじんにカットし、小さじ 1/3 の塩を加えてよくもみ込み、5 分おいて、キッチンペーパーにくるんで水気を絞る。
- ②ボールに①とAを入れて混ぜる。
- ③フライパンにゴマ油大さじ1を入れて、餃子の皮を 9 枚並べる。(図1)
- ④②の 1/3 を餃子の皮の上に広げ、さらに餃子の皮を 4 枚並べる。(図2)
- ⑤④を3回繰り返し、最後に側面の皮を折り曲げて全体を覆うように包む。(図3)
- ⑥ふたをして弱火で 10 分焼く。
- ⑦薄くゴマ油 (分量外) を塗った皿を用意し、その上にいったん取り出し、フライパンに戻し入れて反対側も焼き目が付くまで弱火で 5 分焼く。
- ⑧焼き目が付いたら、水、ゴマ油大さじ1を鍋肌から入れ、ふたをして 5 分程度蒸し焼きにし、中まで火が通ったら完成。



図1



図2



図3



そのままでも美味しく召し上がれますが、お好みで醤油やポン酢、辛子をつけるのもおすすめです。

栄養量(1人分) : エネルギー 402kcal / たんぱく質 21.5g / 脂質 22.3g / 食塩相当量 0.8g