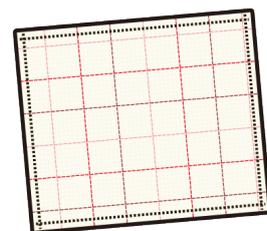




平成25年6月1日発行

食中毒から身を守る



夏に多くなる食中毒は？

梅雨に入り、食中毒が心配な季節になってきました。寒い季節は食中毒の発生は少なく、4～5月にかけて多くなり、7～9月の夏場に最盛期を迎えるといわれています。その原因には、O-157などの“細菌”やノロウイルスなどの“ウイルス”の他、自然毒（フグやきのこ）もあります。高温多湿となるこれからの時期に特に多くなるのは“細菌”による食中毒です。

食中毒が多く発生するのはどこで？

食中毒は、集団発生することが多いため、学校や高齢者施設、あるいは飲食店、仕出し屋の事例が注目されますが、家庭で起こる例も少なくありません。



H20年食中毒統計調査（H21.06.26付）（厚生労働省）によると、食中毒の事件数の第二位は家庭（14.5%）なのだそうで、第一位の飲食店（60.9%）に次いで多いそうです。

家庭での予防のポイントを知って、食中毒から家族の身を守りましょう。

夏に多い食中毒の原因は？

《細菌》

・カンピロバクター

主な原因食品：食肉（特に鶏肉）

・サルモネラ

主な原因食品：卵や鶏肉

・O-157

主な原因食品：食肉

家庭での予防のポイントは？

買い物

●新鮮なものを選ぶ

賞味期限や消費期限を確認し、生鮮食品は新鮮なものを選びましょう

●寄り道しないでまっすぐ帰る

冷蔵や冷凍が必要なものは最後に買い、できれば保冷剤を一緒に入れる



保存

●帰ったらすぐ冷蔵庫へ

肉・魚は汁がもれないように別々にポリ袋に包んで保存しましょう

●冷蔵庫内の温度に注意

冷蔵庫には詰めすぎないで。また、扉の開閉を控えて庫内の温度が上がらないように

調理

●しっかり手を洗う

調理前や生の肉・魚、卵をさわった後には忘れず手を洗いましょう



●生肉や生魚を切るのは最後に

生野菜などの生で食べる食品を最初に切ることで、二次汚染が防げます

●十分に加熱

調理済みの食品を温め直すときも、中心まで加熱しましょう

●調理器具やフキンなどは、洗って消毒

包丁やまな板、ふきん、スポンジなどは、中性洗剤で洗ったら、熱湯をかけてから乾かしましょう





気温が高く、暑くてじめじめしたこの季節、食べたくなるのがアイスクリーム。ところでみなさんは、アイスクリームの表示をじっくり見たことがありますでしょうか?これを知るとあなたのアイスクリームの選び方も変わってくるかもしれません。

それは アイスクリーム??

たとえば“バニラアイス”一つとっても、味が濃厚なもの、あっさりしたもの、見た目が白っぽいもの、卵色のもの、値段も様々です。同じアイスクリームのように見えるのに、“どうしてこんなに違うの?”と疑問に思われたことはありませんか? パッケージの表に表示されている“種類別”に注目してみてください。「アイスクリーム」、「アイスマルク」、「ラクトアイス」と3つの種類があります。これは、含まれる乳固形分と乳脂肪分の量によって分けられています。

●主な特徴をまとめてみると

種類	特徴	カロリー (100gあたり)
アイスクリーム	乳脂肪分と乳固形分が最も多く含まれていて、風味がよく、栄養的にも優れている。	212kcal
アイスマルク	乳脂肪分と乳固形分はアイスクリームより少なめ。植物性脂肪が配合されているものもある。	167kcal
ラクトアイス	乳固形分はさらに少なく、植物性脂肪が多く使われている。	224kcal

※ちなみに乳固形分3.0%未満のものは、アイスクリーム類ではなく、氷菓として規定されています。

果汁などを凍らせたアイスキャンディーやシャーベットなどはこれにあたります。

参考：一般社団法人 日本アイスクリーム協会

もちろん、どちらが良いということはありません。濃厚な味が好きか、あっさりした味が好きかというのは人の好みによっても違いますし、気分によっても違うと思います。お好みのアイスクリームで暑い夏を乗り切りましょう!

アイスでもっとおいしく♪楽しく♪レシピ



●練りごまスムージー

《材料》…(1人分)

- アイスクリーム 100g、
- 牛乳 40g、
- 練りゴマ 3g、
- きなこ 少々
- お好みでバナナ 1/2本

《作り方》

アイスクリームと牛乳、バナナ、練りゴマをミキサーにかける。仕上げにきな粉をふる。

●その他…いつもの味に飽きたらちょこっとアレンジ♪

- ・ **挟む!**…どら焼き、クッキー、食パンなど
- ・ **混ぜる!**…ナッツやレーズン、コーンフレーク、クリームチーズなど
- ・ **かける!**…黒蜜、コーヒー、抹茶、きなこ、

★個人的にはバニラアイスにピーナツバターをちょこっと混ぜて食べるのが好きです。

とてもあまいので食べすぎには注意ですね!

食欲がないときに手軽に栄養がとれ、元気になりますよ!



ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

毎日毎日私たちは当たり前のように食事をしています。日本国民全体となると、すごい量だろうなあ〜。それらを作って下さっている生産者の方々に、本当に「ありがとう」と、田植えが終わった田んぼの横を走りながら思いました。

大畑

くいしんぼうシネマ〜おすすめDVD12〜

歩いても 歩いても【監督：是枝裕和 / 制作：2008年 / 出演：阿部寛、夏川結衣、YOU、樹木希林】

成人して家を離れた子どもたちが、年老いた両親の家に久しぶりに帰省する…。この作品はそんな夏の一日を描いたホームドラマです。いつまでも頑固なお父さん、“枝豆とみょうがの混ぜご飯”、“とうもろこしのかき揚げ”など食べきれないほどの得意料理をふるまうお母さん、結婚もして子どももいる長男と姉のそれぞれの家族。家族が増え、家族の姿は変化しているのに、母親の作る料理だけは昔と変わらないことや、長男が帰った時に「ただいま」ではなく、「こんにちは」と言ったこと、階段を上る両親の背中を見て老いを感じたこと…。何気ない日常生活の中には、切なさや、愛情が同居していて、普段は気付かないのに、時にはっとさせられる瞬間があるように思います。変わらないようで変わっていく家族や親の姿、いつかいつかと思わずに、出来るうちに親孝行しようと思いました。

坂田

厨房からブーケレシピ その130♪

★角麩の辛し酢和え★

材料〔4人分〕

角麩	4個	
きゅうり	1本	
塩	少々	
A { 酢	大さじ1	
	砂糖	小さじ1/2
	練り辛子	適宜

作り方

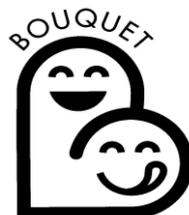
- ① 角麩は水でもどし、水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。きゅうりはたて半分に切り、2ミリの厚さの斜めに切りにし、塩をしてしんなりさせておく。
 - ② 角麩ときゅうりにAの調味料を混ぜ合わせる。
- ※ スーパーの乾物売り場に、色々な種類の麩が置いてあります。今回は滋賀県の方でよく使われている角麩を使用しています。きめが細かくもっちりとしています。一度お試しください。

高嶋

★ マイペース栄養士・中島のつぶやきコーナー ★

5月中旬、上市町のふるさと親公園にわらび・ぜんまい・よしな・すすたけなど山菜採りに行ってきました。『小さいすすたけやよしなは成長させてあげるために採らない』などの山菜のマナーや『すすたけがある周りには笹の葉があるよ』と地元の方に教わりました。よしなはツナで和え、すすたけは味噌漬にし、自分で採ってきたものを普段とは違った食べ方で美味しく頂きました。自分の手で採ってきたものは格別に美味しいですね！！

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：祝祭日