



危険！！すぐそばにある食中毒！



梅雨の時期になり、ジメジメとした毎日が続きますね。

梅雨の時期から夏にかけて怖くなってくるのが『食中毒』！！

食中毒は大量調理をする学校や施設、飲食店などでの発生がニュースになっていたりしますが、実は食中毒の1割は家庭で発生しているのです。家庭にあるものや食材で簡単にできる食中毒対策を始めましょう！！

食中毒はなぜ起こるのか？

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」や「ウイルス」です。細菌は温度や湿度の条件がそろえば食べ物の中で増えます。一方ウイルスは自ら増えませんが、感染した食べ物を身体の中に入れることによって腸の中で増えてしまうのです。

夏場によく起こる食中毒は「細菌」による食中毒。代表的な細菌はO-157やカンピロバクター・サルモネラ菌などで、室温が20度くらいで活発に増殖し始めます。細菌の多くは湿気が大好きで、湿度も高く、気温も上昇する梅雨の季節～夏場に向け発生しやすくなるのです。

食中毒を防ぐ3原則

ご存知の方も多いと思いますが、細菌を増やさないために以下の3つを徹底しましょう！

① つけない

*手には様々な雑菌がついています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう。こまめな手洗いをしましょう！

*生の肉や魚を切ったまな板などでは、加熱しないで生で食べる食材を切らないようにしましょう。

*食べ物を保存する時には、他の食品の雑菌が付着しないよう密閉容器に入れたりラップを使用しましょう。

② 増やさない

*細菌の多くは10℃以下で増えにくく、マイナス15℃以下では活動が停止します。食べ物を低温で保存することが大切ですが、冷蔵庫に入れていても早めに食べることをおすすめします！

③ やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。肉や魚はもちろんのこと、野菜も一度加熱すると細菌がなくなります。肉や魚の場合は中の色が完全に変わるまで十分に加熱しましょう。

◆ お弁当の食中毒にも気をつけよう！！ ◆

夏の食中毒で怖いのが毎日作るお弁当。殺菌・抗菌効果のある食材を生かして、食中毒のないお弁当を作りましょう。

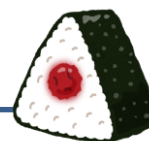
<夏のお弁当作りのPoint>

- ① 肉・魚は十分な加熱をしてお弁当に。
- ② 包丁・ふきん・まな板は定期的に消毒しましょう。
- ③ お弁当の持ち運びは必ず保冷剤などの冷やせるものを！！
- ④ 食べる時に少しでも変な臭いがしたら食べない。
- ⑤ 作ったものを長時間室温で放置しない。



<殺菌・抗菌効果のある食材>

- * 梅干し・・・和え物や煮物・焼き物の食材全体に行き渡る調理方法にしましょう。
- * お酢・・・料理の味付けに使うのはもちろん、ご飯を炊く時に少量のお酢を入れて炊くことで痛みにくいご飯にすることもできます。(熱でお酢の酸っぱさが飛ぶのでご飯には残りません)
- * 大葉(青じそ)・・・肉や魚を巻いて焼いたり、卵焼きに細かく刻んで入れてもよいです。
- * 生姜・・・豚肉の生姜焼きなどにも使用したり、和え物や酢の物の味のアクセントとして生姜を少し入れることで抗菌作用 UP!



～簡単！！食中毒対策おかず！！～

★ えのき梅肉和え★

<材料>

えのき・・・1/4袋
梅肉・・・小さじ1
しょうゆ・・・少々

<作り方>

1. えのきは3cm 長さに切り、熱湯でさつと湯通しする。
2. 梅肉を刻み、ゆでたえのきをあえて、味を見ながらしょうゆをたす。

★ 夏野菜ピクルス★

<材料>

野菜(赤ピーマン・にんじん・きゅうりなど)
酢・・・1カップ(180cc)
砂糖・・・大さじ1
塩・・・小さじ1

<作り方>

1. 酢・砂糖・塩の調味料を合わせ、甘酢を作る。
2. 甘酢に一口サイズに切った野菜をつけ、一晩おいたら完成。

栄養豊富なアボカドの話



美容と健康に効果あり！

「森のバター」とも言われ、世界で一番栄養価の高い果物としてギネスブックにも認定されているアボカド。その小さな果実には栄養がぎっしりと詰まっています。果実の成分の2割ほどが脂肪分ですが、この脂肪の多くはコレステロールを減らす働きのあるリノール酸やリノレン酸。大変体に良い働きをしてくれます。血液中の悪玉コレステロールを排出し、血液をサラサラにし、動脈硬化の予防になります。またアボカドにはさまざまなビタミン類が含まれ、ビタミンA、B₁、B₂、E、ミネラル、食物繊維も豊富でガンの予防、疲労回復、さらには便秘の予防や美肌を作る働きもあります。

アボカドメニュー♪

アボカドの食べ方といえばさしみ醤油とわさびで食べるのが一般的ですが、そのほかにも色々な具材や調味料とも合います。簡単で美味しいアボカドのレシピを紹介します。

●白いご飯にのせて●

アボカドをすりつぶしてゆかりやのりの佃煮、塩昆布、納豆と和えてご飯にのせます。刻みのりや、いりごま、あさつきなどをトッピングしても美味しい。



●ディップソースに●

アボカド(1/2個)+レモン汁(大さじ1)+塩(少々)をすり混ぜます。

好みで、ケチャップ(小さじ1)やマヨネーズ(小さじ1)、茹で卵みじん切り(1/2個)を。

野菜サラダやスティック野菜とともに、また冷奴やトーストにのせてもよい。



●アボカドに詰める●

アボカドを半分に分けて種を取り、種の穴に色々な食材をつめます。

アボカドをスプーンでくずしながら食べます。好きな具材で楽しめます。

ミートソース&とろけるチーズ(オーブンで焼いて)、お刺身&わさび醤油、ツナやえび&マヨネーズなどがおすすめ。



アボカドポタージュ

材料(2人分)

アボカド…1個

たまねぎ(みじん切り)…1/4個

ベーコン(1cm幅に切る)…1枚

固形スープ…1/2個

牛乳…300cc

水…100cc

クルトン、パセリ…各適量



作り方

夏は冷やして美味しい！

- ① アボカドは皮と種をとり、牛乳とフードプロセッサーにかける。
- ② フライパンでベーコンを炒め、たまねぎを加えて炒める。
- ③ ②に水、固形スープを加えて中火で煮立ったら①を加えてお温め、塩・コショウで味を整える。
- ④ 器に注ぎ、好みでクルトン、刻みパセリを回しちらす。

アボカドと色々な具材を合せ、そばやそうめん、パスタと和えれば簡単冷やし麺が出来上がり。

暑い夏も栄養たっぷりのアボカドを食べて乗り切りましょう！

早川

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

『美♡Diet』講座

～からだの中から美しくなる～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階
クッキングスタジオでは、『美♡Diet』講座を7月～
開講します。月1回、第2月曜日 18:00～です。

マクロビオティックの考え方にに基づきながらも、
必要な動物性たんぱく質をとり入れ、体の内側から
きれいになるための講座です。健康＝腸がきれいであること。
腸がきれいであれば健康で、お肌も整い、
体調も良くなります。

食生活が乱れているかも…、きれいになりたいな
あ～という方、一緒にお料理を楽しみながら心も体
も美しくなりましょう！講師は、管理栄養士であ
り、インナービューティーダイエットアドバイザー
の資格を持つ中島麻良（あさみ）さんです。

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

涼感！！夏野菜



旬の野菜は栄養価が一番高くその時期に必要な
栄養が一番詰まっています。

夏野菜には水分が多く身体にこもった熱を
中からクールダウンしてくれます。また濃い
ハッキリした色が特徴で食欲の落ちる夏はカ
ラフルなビタミンカラーが食欲を刺激してく
れます。

夏野菜をたっぷり食べて夏バテや熱中症を
予防しましょう！

★代表的な夏野菜★

きゅうり、とまと、ピーマン、ゴーヤ
ナス、トウモロコシ、カボチャなど

山口

厨房からブーケレシピ その154♪

<材料>

なす(中)	3本	} A
きゅうり	1本	
トマト(中)	1個	
大根	1/8本	
酢	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
揚げ油	適宜	

作り方

- ①大根はおろして水気を十分にきっておく。
- ②なすを素揚げし、粗熱をとる
- ③トマトは角切り、きゅうりは乱切りにする。
- ④(A)を合わせ、①～③を和えて完成！

ご家庭で採れた野菜などでぜひお試しください♪ 中島

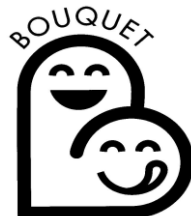
★夏野菜のおろし和え★

★ ブーケ農園 いただきます！！ ★

ブーケでは市民農園の一角を借りて、野菜作りをしています。このコーナーでは、農園で発見したことや、採れた野菜を使って料理をした感想などをお届けしたいと思います！私も4月から畝作り、苗植えに参加し、トマトやナス、ゴーヤ、ズッキーニなどを植えました。先日水やりに行くと、ナスが大きく成長していました！私は野菜でナスが一番好きなので、焼きナス、麻婆ナスなど色々な食べ方で楽しみたいです。今後も野菜の成長を通して、自分の手で収穫、調理をする喜びを感じたいと思います♪

村家

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：日祝祭日