

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしょくHealthCare

梅雨からはじめたい“食中毒対策”

梅雨が近づいてくると湿度が高くなり、気温が高くなると食べ物が腐りやすくなります。また、体が疲れていたり、腸内環境の乱れによって免疫力が低下しやすくなり、普段食べている食べ物でも食あたりになる場合があります。基本の食中毒対策と、日頃から身体の防御機能＝免疫力を高めておくことが大切です。

食べる前、
作る前には
**しっかり手洗い、
清潔なタオルで、
水気をきちんと
ふきとりましょう**



～食中毒予防の3原則～

つけない

生の肉や魚などを調理した、まな板などは野菜などへの菌の付着を防ぐため、使い分けたり、その都度きれいに洗いましょう



増やさない

肉や魚などの生鮮食品や惣菜は、購入後すぐに冷蔵庫に入れ、早めに調理したり、食べるようにしましょう



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、肉や魚は充分に加熱する。目安は中心温度75℃以上で1分以上です。



～体の元気を保つには～



よく噛む

唾液に含まれる酵素には強い殺菌効果があります。よく噛めば分泌も増えるので、噛む習慣を身につけましょう



胃液

細菌の大半は胃酸によって殺菌処理されます。消化不良やストレスなどの胃の状態が悪い時には十分気をつけましょう。



腸内細菌



腸にすむ善玉菌は食中毒菌を体外へ排出する働きがあります。日頃から食物繊維やヨーグルトを積極的にとり腸内環境を整えましょう

今月のレシピ

甘辛×サッパリ 豚バラ梅しそ巻



材料(2人分)

豚バラ薄切り肉	200グラム
大葉	7～8枚
梅干し	4個
ピザ用チーズ	60グラム
白いりごま	少々
酒	大さじ1
☆しょうゆ	大さじ1
☆みりん	大さじ1
☆砂糖	小さじ2

作り方

- 1 梅干しは種をとり包丁でたたき大葉の軸は切っておく
- 2 豚肉に大葉→ピザ用チーズ→梅干しの順に均等にのせ、くるくると巻いていく
- 3 フライパンに2を巻終わりを下にしてのせて中火で熱し、肉の色が変わるまで転がしながら焼く
- 4 酒を加えて蓋をし、弱火で肉にしっかり火が通るまで2～3分蒸し焼きにする
- 5 ☆を加えて、味をからめる。
器に盛り、白ごまをちらして、出来上がり

・豚肉のビタミンB1が疲労回復に◎

・「山芋」もおすすめ！
食感も良く、胃もたれを防ぎ、
食欲増進・疲労回復も◎

