



ヘル ス ケ ア レ シ ピ

第19号
2017年
夏号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。



えいよう広場

～作り置きおかずを安全に食べよう！～



最近作り置きおかず(常備菜)が流行っていますよね。忙しくて時間が無い時に食卓へ出したり、お弁当のおかずに入れたり、とても便利で食事に取り入れている方も多いかと思います。しかし、加熱が不十分な場合や、保存方法によっては食中毒に繋がる危険性があります。食中毒予防の基本は温度管理に気を配ることです。細菌は10～60℃で増殖しやすく、36℃前後で最も増殖します。また、細菌は水分が多い所で増える性質があります。今回は細菌の増殖を抑え、作り置きおかずを安全に食べるポイントをご紹介します。

☆安全に作るポイント☆

1. 身の周りや調理器具をきれいにしよう！

調理前にしっかりと手を洗うことが衛生の基本です。特に指先(爪と皮膚の間)は洗い残しが多いため、念入りに洗いましょう。キッチン台・調理器具等にはアルコール消毒することが望ましいです。

2. しっかりと火を通そう！

中心部までしっかりと加熱することで食中毒菌をやっつけることが出来ます。牛肉の場合は、中心部の色がピンク色から褐色に変わり、肉汁が透明になった頃が目安です。豚肉や鶏肉は、火が通ると内部が白っぽく変化します。

3. 清潔な保存容器を使用しよう！

細菌は水分を好んで増殖をするため、保存容器は洗った後しっかりと乾燥させましょう。また、アルコール消毒をする場合に濡れた容器に噴霧すると、アルコールの濃度が薄まり効果が下がってしまうので注意が必要です。

4. よく冷まそう！

完成したおかずはよく冷ましてから冷蔵庫で保存しましょう。温かいまま冷蔵庫に入れると、他の食品を傷める原因にもなります。

5. 取分け用のお箸を使おう！

一度口に運んだお箸でおかずを取り分けると、細菌が他のおかずに移ってしまいます。一度使ったお箸は使わずに、取分け用のお箸を使用しましょう。

<2日目のカレーにご注意！>

「カレーは2日目が美味しい」…よく聞かれる言葉ですが、なぜおいしく感じるのでしょうか？それは具材に味が染み込み、煮崩れてコクが出るからです。

しかし、鍋のまま常温で放置しておくと、食中毒を引き起こす「ウェルシュ菌」が増殖する危険性があります。ウェルシュ菌の特徴を知り、食中毒を防ぎましょう。

ウェルシュ菌とは…酸素を嫌う性質を持ち、無味無臭の為、増殖していても気づかないことも多いです。症状が出るのは約6～18時間後で、腹痛や下痢の症状が起こります。カレーやシチューのような煮込み料理の中心部は酸素の無い状態になるため注意が必要です。菌自体は熱に弱いのですが熱に強い芽胞を作ります。常温に放置して食品の温度が発育に適した温度(20～50℃)まで下がると発芽して急速に増殖を始めます。

◎ウェルシュ菌を増やさない為にはどうするの？

①よくかき混ぜる：調理をするときはよくかき混ぜて、空気に触れさせることで増殖を防げます。電子レンジで加熱する時は中心部が温まりにくいため、2～3回に分けて加熱しましょう。

②常温保存しない：調理後は早めに食べきるか、粗熱を取った後冷蔵庫で保存します。空気に触れる面積が多い平たい容器に入れ替えて保存することがおすすめです。

③再加熱をしっかりする：中心部が75℃で1分以上の加熱が必要とされています。沸騰しても中心まで火が通ったとは限りません。鍋底からしっかりとかき混ぜながら中心まで加熱しましょう。

旬の食材レシピ



<夏野菜のピクルス>



*材料 (4人分) *

・ナス	1本	A	・酢	100ml
・ズッキーニ	1/2本		・水	100ml
・赤パプリカ	1/2個		・砂糖	大さじ2
・黄パプリカ	1/2個		・塩	小さじ1/2
			・コショウ	少々



(1人分) エネルギー43kcal 塩分 0.4g ビタミンC 248mg カリウム 835mg

作り方

- ①ナスとズッキーニは厚さ1cmの輪切りにする。
- ②パプリカは種を取り、それぞれ一口大の乱切りにする。
- ③たっぷりのお湯で①、②をさっと茹で、水気を切る。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせてピクルス液を作る。
- ⑤ピクルス液に③を加え、一晩漬け込む。



ポイント

- ・夏野菜のカラフルなビタミンカラーは食欲を刺激し食欲が低下しがちな夏にぴったりです！
- ・夏でも冷たくさっぱり食べられます！



夏野菜の栄養について

<ズッキーニ>

ズッキーニに含まれるカリウムには体内の余分なナトリウムを排泄する作用があるため、高血圧予防やむくみの改善が期待できます。

<黄パプリカ>

青ピーマンの約2倍ビタミンCを含みます。ビタミンCが不足すると疲労を感じやすくなります。強い紫外線を浴びて疲労を感じやすい夏こそビタミンCが必要になります。

~正しい熱中症対策を！~

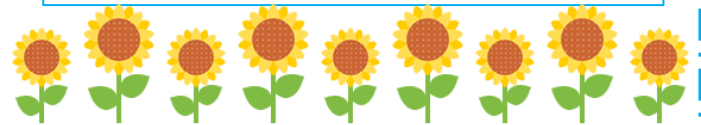
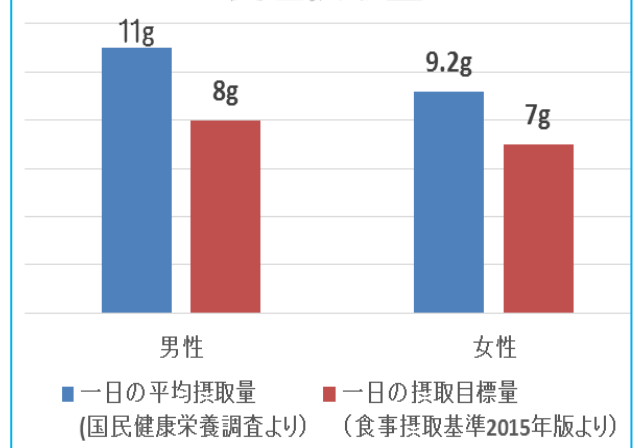
夏になると、熱中症対策として食塩補給の為に塩飴や塩タブレットがスーパーやコンビニで多くみられるようになります。汗をかくと水分も同時に失われるから補わないと！と取り入れている方もいらっしゃるのではないでしょうか。手軽に食塩補給が出来て良いと思われがちですが注意点もあります。塩飴は一粒当たり0.07~0.29gの食塩が入っています。塩飴を3粒とると、醤油小さじ1とほぼ同じ食塩量になります。

私たちは普段の食事から目標量を超えて食塩を摂取している為、日常生活で汗をかくくらいでは、塩飴等で食塩を補給する必要はありません。食塩を摂り過ぎると、心臓に負担がかかり、高血圧やむくみの原因にもなります。

これらの食塩補給の食品は、スポーツなどで大量の汗をかいた時などに水分と一緒にとるようにしましょう。



食塩摂取量



編集後記

食中毒は一年を通して注意が必要ですが、気温・湿度の高い今の季節は更に意識して食中毒予防を心掛けましょう。夏バテで食欲が低下することもあるかもしれませんが、夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう！

