



栄養課だより

2022.6
Vol.13

梅雨入りを迎え、紫陽花がきれいな季節となりました。

じっとりと蒸し暑い日々が続きますが、みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか。

6月の行事食

焼き肉丼・しらすの酢の物・卵スープ・杏仁豆腐

をお届けしました！夏に向けてスタミナをつけていただきたい
という思いを込め、食欲のそそるメニューを考えました。



にんにくの栄養

| | | |
|--------|--------|----|
| ビタミンB1 | ビタミンB6 | 葉酸 |
| アリシン | カリウム | リン |

アリシンはビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や食欲増進、抗菌作用が期待できます。暑い夏を乗り切るためにぴったりの食材です。

食後のにおいが気になる方は・・・

牛乳と一緒に摂ると、牛乳のたんぱく質がアリシンを包み込み、独特なおいが残りにくくなります。緑茶でも効果的◎



食中毒を予防しよう

食中毒とは、食べ物や飲み物などに含まれていた有毒な物質を摂取することにより、**下痢、嘔吐、腹痛、発熱**などの症状を発症する病気のこと。気温と湿度が高くなる5～8月は、特に食中毒が増えるため注意が必要です。

主な病原菌 〈主な原因食品/潜伏期間〉

黄色ブドウ球菌 〈おにぎり・弁当/1-5時間〉

ポイント：手に傷があるときはゴム手袋をして調理する

カンピロバクター 〈生・加熱不十分の鶏や豚/2-7日〉

ポイント：ユッケや刺身など、生の肉を食べない

サルモネラ菌 〈生の鶏・豚・牛肉や鶏卵/6-48時間〉

ポイント：ユッケなど生の肉を食べない

腸管出血性大腸菌 (O-157) 〈あらゆる食品/3-9日〉

ポイント：中心部75℃以上の加熱

ボツリヌス菌 〈缶詰・はちみつ・ソーセージ/12-36時間〉

ポイント：缶詰やレトルト食品などの容器が膨張しているときは注意！

食中毒予防の3原則

①つけない = 洗う

調理を始める前や生の肉や魚を取り扱う前後などこまめに手を洗うようにしましょう！

②増やさない = 低温で保存する

多くの細菌は高温多湿な環境で増殖が活発になります。出来るだけ早く冷蔵庫・冷凍庫へ入れましょう！

③やっつける。= 加熱する

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉の生食は控え、加熱してから食べましょう！

食中毒かな？と思ったら・・・

医師の診断を受けないうちに市販の薬をむやみに服用せず、早めに医師の診断を受けましょう。

