

# 栄養だより

## vol.15



### 6月号

### 細菌性食中毒に注意！！



遅い春を迎えたと思いきや、先月末には道内でも真夏日を記録し、北見で今年初の食中毒警報が発令されました。食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」ですが、特に「細菌」は高温多湿となるこれからの季節が増殖に最適な環境と言えます。食中毒予防の原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

- ① 肉、魚、野菜などの生鮮食品はなるべく鮮度の良い物を購入し、長時間持ち歩かない。
- ② 肉や魚はビニールや容器に入れて冷蔵、冷凍庫で適切に管理し、肉汁などが他の食材に付着しないようにする。
- ③ 調理前はもちろん、調理中もこまめに手を洗う。
- ④ 肉、魚、野菜はなるべく別の調理器具を用いる（まな板、包丁など）。同じものを使う場合は都度洗剤と熱湯で洗い、可能であれば市販のアルコール除菌スプレーをかける。
- ⑤ 肉、魚の解凍は冷蔵庫か電子レンジを用い、室温での自然解凍は避ける。
- ⑥ 食肉はしっかり中まで加熱する。加熱不足によるカンピロバクター食中毒は、サルモネラなど他の菌に比べ、ほんの少量でも発症しやすい。
- ⑦ 料理を室温に長時間放置しない。

暑さと菌に負けず、この夏を快適に乗り切りましょう！！

## 6月の食材 ピーマン

家庭菜園の苗ものなどはそろそろ植え付けが終わった頃でしょうか？ピーマンが採れだすのはまだちょっと先ですが、スーパーでは安く売られるようになりました。青臭さが苦手という方も多いですが、加熱すると青臭さは抑えられます。また、ピーマンは加熱によるビタミンの損失も少ない野菜です。

### \*焼きピーマンのしょうが醤油和え\*

材料（2人分）

- ピーマン・・・4、5個
- しょうが・・・1かけ（小）
- 醤油・・・ 小さじ1～2
- ごま油・・・小さじ2

作り方

- 1 ピーマンは縦4等分に切る。しょうがはすりおろす。
- 2 フライパンに軽くごま油をひき、ピーマンの表面の皮のほうを下にして、重ならないように並べ、軽く焼き色がつくまで中弱火で焼く。焼けるまであまりいじらずに放っておく。焼けたら裏返して2分ほど焼いて取り出す。
- 3 ボールにしょうが、醤油、ごま油、2のピーマンを入れて和える。



### ピーマンで美白

ビタミンCを多く含み、シミ、そばかす吹き出物の対策におすすめです。血液の浄化作用もあり、皮膚の張りや髪の毛のツヤも増すので、美容食にはもってこいの野菜です。

食事や栄養に関する質問に栄養士がお答えします。気軽にお声かけください。

