



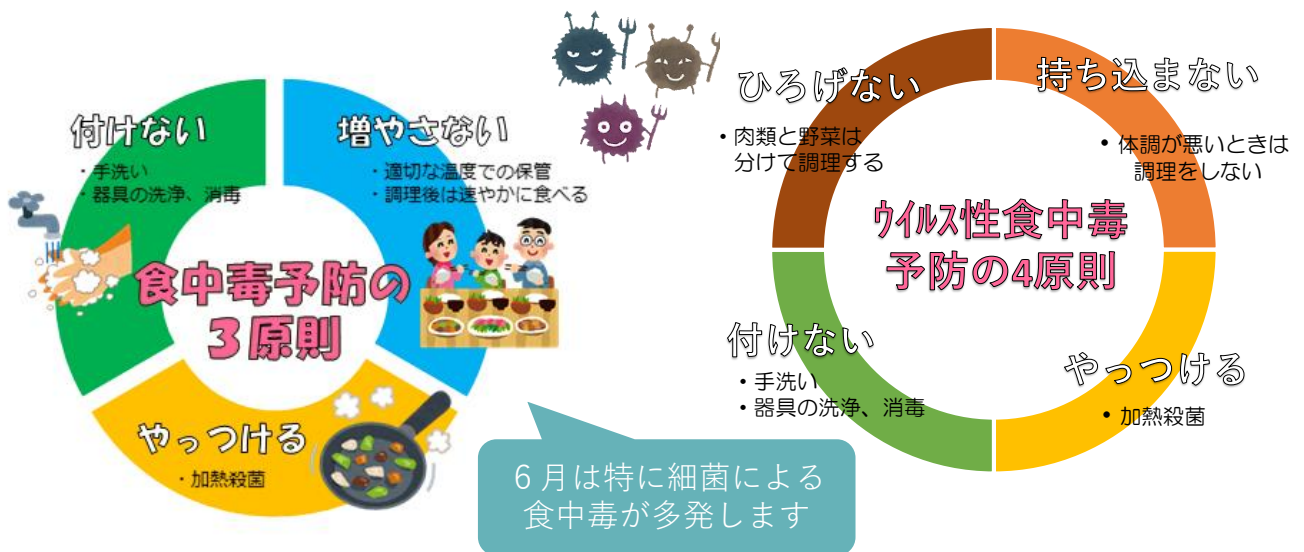
春が過ぎ、日中25度を超える夏日も目立つようになってきました。梅雨入りももうすぐですね。食べ物が腐る、痛むというと夏のイメージがありますが、昨年食中毒の発生が集中したのは5月から6月にかけてでした。食中毒菌は、20～50℃の温度帯でよく増えます。つまり、熱くなり始めた「今」最も食中毒の危険があるといえるのです！食中毒の原因となる細菌やウイルスの多くは自然界や身近な動植物に分布しています。食中毒予防のポイントを押さえて、これからの季節に備えましょう。

原因はさまざま！食中毒の予防法って？

食中毒の原因は、細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまあり、食べてから症状が出るまでの期間やその症状、また予防方法も異なります。

細菌性食中毒予防の3原則

細菌による食中毒を予防するためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



ウイルス性食中毒予防の4原則

ウイルスの場合は、食品中では増えないので「増やさない」は、当てはまりません。ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。ウイルスを食品に「つけない」を確実に実行するためには、調理者はもちろんのこと、調理器具、調理環境などの調理場全体がウイルスに汚染されていないことがきわめて重要になります。そのようなウイルスに汚染されていない調理環境をつくるには、調理場内にウイルスを「持ち込まない」、仮に持ち込んだとしても、それを「ひろげない」ことが大切です。ウイルスによる食中毒を予防するためには、ウイルスを調理場内に「持ち込まない」、食べ物や調理器具にウイルスを「ひろげない」、食べ物にウイルスを「つけない」、付着してしまったウイルスを加熱して「やっつける」という4つのことが原則となります。

「レア」や「生」のお肉に気を付けて

牛や豚などは、と畜場で解体処理する過程で腸内にいる腸管出血性大腸菌やサルモネラのような病原性の細菌がお肉や内臓に付着したり、E型肝炎ウイルスなどの人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。このため、新鮮なものかどうかに関わらず、生や加熱不十分なものは重篤な食中毒が発生する危険性があります。

また、イノシシやシカなどの野生鳥獣（ジビエ）では、家畜のように飼養管理されていないことから、さらに生食することは危険です。



レバー



豚肉

加熱して
食べて！



ジビエ



ひき肉

細菌やウイルス、寄生虫は加熱により死滅します。このため、お肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。

食中毒かな？と思ったら

- 下痢やおう吐をしたら、しっかり水分をとりましょう。
- 自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめて、まずはお医者さんにもてもらいましょう。
- 食べたもの、食品の包装、店のレシート、吐いた物が残っていたら保管しましょう。食中毒の原因を調べたりするのに使います。



6月のレシピ

ピーマンの種ごと豚バラ炒め



材料(2人分)

ピーマン	4個
豚バラ薄切り肉	80グラム
にんにく	1/4片分(2グラム)
しょうが	1/3片分(6グラム)
黒こしょう	少々

【合わせ調味料】	※混ぜ合わせておく
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ2

作り方

- 1 ピーマンは種ごと縦4等分に切る。食感がよくないヘタの部分は手でちぎって取る。豚バラ肉は3センチ幅に、にんにくはみじん切り、ショウガは皮付きのまま千切りにする。
- 2 フライパンに油をひかずに中火にかけ、豚バラ薄切り肉を並べて、脂を出しながら焼く。
- 3 豚バラ薄切り肉の片面がこんがりとし色がついてきたら、にんにく、しょうがを入れて炒める。肉の脂で香りを引き出す。
- 4 ピーマンを入れ、さらに炒める。全体に肉の脂がまわったら【合わせ調味料】を加えて全体にからめながら炒める。汁気がなくなったら火を止め、仕上げに黒こしょうを加えてひと混ぜする。



今月の花

6月の花：ベニバナ

花言葉：「愛する力」「熱中」「包容力」

