

もぐもぐ通信

第9号

発行月：令和3年8月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会

毎年8月は厚生労働省によって「食品衛生月間」に定められているように、夏場は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。食中毒というと飲食店等での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生し、普段当たり前にしていることが思わぬ食中毒を引き起こすことがあります。また、家庭では症状が軽い場合や発症する人が1、2人であることが多く、風邪や寝冷えと思われるがちで、気づかぬうちに重症化することもあります！家庭での食事作りにおける食中毒予防のポイントをチェックしていきましょう♪

Point 1 食品の購入

消費期限などの表示をチェック！
家にはまっすぐ帰ろう♪



肉・魚は分けて
包むと◎
できれば保冷剤
や氷と一緒に♪



Point 2 家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵
庫へ！入れる
のは7割程度に

肉・魚は汁がも
れないように包
んで保存

冷蔵庫は
10度下、
冷凍庫は
-15℃以下
に保持



Point 3 下準備

肉・魚を切った後は熱湯を！



器具類やふきん
は洗って消毒！
野菜も良く洗っ
てから使いまし
よう♪



Point 4 調理



加熱は十分に！
目安は75℃以
上1分間以上。



調理途中のものは
冷蔵庫へ～

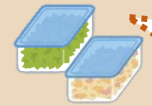
Point 5 食事

作ったらすぐ食べ
よう♪長時間室温
に放置しない！



盛り付けは清
潔な器具を使
い、清潔な食
器に。

Point 6 残った食品



多く作ったものは
冷めやすいよう
に小分けにすると◎

温めなおすときは
十分に加熱を！



時間が経ちすぎたもの、
怪しいものは捨てる！

※厚生労働省 HP「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」より抜粋

大葉でさっぱり！ ネバトロ海鮮丼



《材料(2人分)》

ごはん・・・2膳分
すし酢・・・お好みで

大葉・・・8枚
お好みの刺身・・・100g
アボカド・・・1/2個
トマト・・・1/2個
納豆・・・1パック

醤油・・・大さじ2
みりん・・・大さじ1
ごま油・・・大さじ1
にんにく・・・1/2片
(チューブでも可)
いりごま・・・お好みで

A

お刺身のパックにも入っている
大葉やお酢、にんにくには殺菌効果が！
今の時期にぴったりですね◎

《作り方》

- ① 刺身、アボカド、トマトは角切り、大葉は千切りにしておく。
- ② どんぶりにごはん(お好みで酢飯に♪)をよそい、納豆と①を彩りよく盛り付ける。
- ③ にんにくはすりおろし、Aの調味料を全て混ぜ、②に回しかける。お好みでいりごまをかけて出来上がり♪