

7月号

保健ジャーナル

令和4年7月20日

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。睡眠をしっかりとり、こまめに水分補給をしましょう！

夏の食中毒にご用心！

食中毒が最も発生するのは、7月～9月です。室温が約20℃になると、細菌は増殖しますが、食べ物見た目や味は変わらず、匂いもしません。食中毒の主な症として、激しい腹痛・下痢・嘔吐などが上げられます。

<痛みやすい食品>

○生野菜（水分が多い。要加熱。）

○果物（別容器に入れる。カットしなくてよい。ぶどう、さくらんぼがよい。）

○生の乳製品（ヨネスズやチーズは加熱して使用する。）

○半熟卵（加熱の目安は75度で1分以上。）

○要冷蔵食品

（ハムやちくわも加熱する。）

○混ぜご飯

（具材や調味料を混ぜると、水分により痛みやすくなる。ふりかけはOK！）

お弁当を作る時のポイント

① しっかり加熱する！

- 中心部まで加熱することが大事。
- ・卵焼きやゆで卵は完熟になるまで加熱する。
- ・火を通さなくてもいい食材も、なるべく加熱料理をする。

② 水分は大敵！

- 水分が多いと細菌が増えるので、汁気はよく切る。
- ・仕切りや、盛りつけカップを活用する。
- ・生野菜や果物はよく洗い、水気を切る。

③ 冷やしてから詰める！

- ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけると、蒸気がこもって水分となり、傷む原因になる。

④ 食材や味付けで工夫する！

- 甘味や酸味を強くしたり、塩分をためると保存性が上がる。
- ・お酢、漬物、梅干し、生麦、ニラなど、殺菌効果のある食材を使用する。
- （米1合に対して小さじ1程度の酢を入れて炊くと傷みにくくなる。）

参考分庫

- ・ <https://horai.co.jp/shokuchudoku>
- ・ <https://www.jcpa.or.jp/column/keep/summer-lunch-box.html>
- ・ <https://maewappa.jp>