

7月号

令和4年7月20日

保健シンジャーナル

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°Cになると、細菌は増殖しますが、食べ物の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・嘔吐などがあげられます。

<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。どう、せくらんぽかより。）

○ 生の乳製品（ヨネ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



（ハムやチキンも加熱する。）

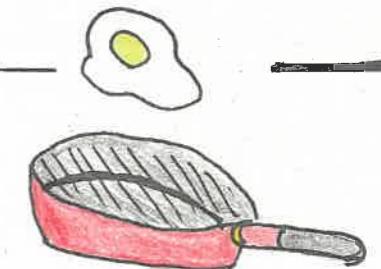
○ 混ぜご飯

（具材や調味料を混ぜると水分により傷みやすくなる。ぶりかけはOK!）

お弁当を作るときのポイント

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。
- ・火を通さなくともいい食材も、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、蒸氣がこもって水分となり、傷む原因になる。



④ 食材や味付けて工夫する！

- 甘味や酸味を強くしたり、塩分を多くすると保存性が上がる。
 - ・お酢、漬物、梅干し、生姜、ニラなど、殺菌効果のある食材を使用する。
- （米一合に対して小さじ1程度の酢を入れて炊くと傷みにくくなる。）

参考文献

- <https://ho-rai.co.jp/shokuchudoku>
- <https://www.jcpa.or.jp/column/keep/summer-lunch-box.html>
- <https://magewappa.idv.tw>