

食中毒予防について



梅雨時から9月頃まで高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。

そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

《夏に発生しやすい食中毒》

腸管出血性大腸菌

主な感染源：食肉、野菜等

症状：激しい腹痛、水溶性の下痢、血便など

特に抵抗力の弱い子供や高齢者は、重い症状になりやすく、合併症を起こして死亡する例もあります。

特徴：感染力が強く、わずかな菌数でも感染し、人から人へと広がる。

カンピロバクター

主な感染源：生肉（鶏肉、豚肉など）

症状：発熱、下痢、腹痛など

特徴：発生件数が多い食中毒

腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は熱に弱いので、十分加熱して食べれば食中毒を防ぐことができます。しかし、手指やまな板を通して細菌が付着した野菜などを生で食べたり、細菌で汚染された飲料水を飲んだりして食中毒が発生する場合があります。

生肉、魚、卵を触ったら手をしっかり洗い、まな板や包丁は必ず洗って熱湯消毒をし清潔に保ちましょう。



食中毒を防ぐ食品

〇梅干し

クエン酸をはじめとたくさん酸が含まれます。

これらの酸には殺菌作用があり、食中毒の原因菌を死滅させる作用があります。

〇わさび

強い殺菌作用があり、たくさんの細菌を死滅させることができます。

〇しそ

香りの元であるペリアアルデヒドという成分に制菌効果があり、高い防腐作用があります。

〇ねぎ

昔から薬用植物として栽培されてきました。硫化アリルには殺菌作用や抗菌作用があります。



旬の野菜・果物



そうめん南瓜

加熱すると繊維状にほぐれるのが特徴。7月からお盆まで出回る。

茄子

水なす、賀茂なす、丸なす等種類が豊富。大阪産は1本130g程で大き目ののが特徴。

冬瓜

冬まで貯蔵できることから「冬瓜」という名前がつけられたが、本来の旬は6～9月頃。薄味でさっぱりしているため夏に味わいたい食材。

とうもろこし

6月～9月中旬に収穫される。あまり日持ちしないため収穫の時期が食べ頃。

ぶどう

7月頃にハウス栽培の物から露地物に変わる。生産地が多く、価格が安くなる。デラウェアは柏原市をはじめ、大阪府でも多く栽培されている。

メロン

輸入メロン、国産メロン共に様々な種類が出荷され、価格が下がります。甘みがありおいしく食べられる時期です。



冬瓜のトマト煮



材料

4人分

冬瓜	400g
鶏もも肉	1枚
玉葱	1/2個
サラダ油	大さじ1
水	100cc
固形コンソメ	2個
トマト缶	400g
とろけるチーズ	40g
塩こしょう	少々
パセリ	少々

- ① 冬瓜は皮をむいて種を取り一口大に切り、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鶏肉は一口大に切り塩こしょうで下味をつけ、油をひいたフライパンでカリッと表面を焼く。
- ③ 玉ねぎを加えてしんなりしたら、水・コンソメ・トマト缶・冬瓜を加え、蓋をして中火で20分煮込む。
- ④ 器に盛り付け、お好みでとろけるチーズ・パセリをトッピングしたら完成。

