



栄養士の窓



管理栄養士の胡濱です。暑さも厳しくなりましたね。屋内から外に出るのが嫌だななんて思ってしまいます。熱中症、脱水には十分お気を付けください。

さて今回は「**食中毒**」についてお伝えしようと思います。なぜ夏場（6月～9月に食中毒が増えるのか？主な理由としては2つあります。1つ目は「**高温多湿な環境**」です。食中毒を引き起こす細菌の多くは、約20℃で活発に増殖し始め、人間の体温ほどの温度で増殖のスピードが最も早くなります。また湿気も好むためジメジメとした梅雨頃から食中毒が増え始めます。2つ目は「**抵抗力の低下**」です。少量の細菌であれば、胃酸や体に備わっている免疫機構などである程度は体内でやっつけてくれます。しかし、食事をしっかり摂れておらず体に戦う力がなかったり、必要以上の水分を取ると胃液が薄まってしまい胃内での殺菌が十分にされなかったりと、食中毒になりやすくなることもあります。

食中毒にならないために！家庭での予防法を少しご紹介します。

- ①予防の基本！石けんで丁寧に手洗い
- ②買物をする際は、表示を確認して新鮮なものを。
- ③冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- ④保存する時は肉、魚などの水分が他の食材にかからないように。
- ⑤出来れば加熱する食材、生で食べる食材のまな板は使い分ける。
- ⑥ふきんは毎日清潔なものを。
- ⑦中心の温度が75℃で1分以上の加熱を目安に。



食中毒かな？という下痢の時は、菌を体内から出さなければいけない場合もあるので、すぐに下痢止めを飲むというのをおすすめしません。整腸剤などでおなかのバランスを整えてあげるのがいいですね。また、下痢・嘔吐の場合は脱水にならないように経口保水液を飲んでください。今年の夏は食中毒で辛かった…という思い出にならないように気をつけましょう♪

ちよこっと Cooking! 夏バテなんて へっちゃら!

夏野菜の冷製ラタトゥイユ

・・・<材料> (4人分)・・・

- 玉ねぎ……………1個
- トマト……………1個
- パプリカ……………1/2個
- ズッキーニ……………1/2本
- ナス……………2個
- トマトダイス缶…1缶
- ニンニク…1片
- オリーブオイル…大さじ2



(1人分) エネルギー：132kcal、たんぱく質：3.1g、脂質：6.5g、炭水化物：17.3g、食物繊維：4.4g、食塩相当量：2.4g

- ☆塩・コショウ……………適量
- ☆固形コンソメ……………1つ
- ☆味噌……………大さじ1/2

・・・<作り方>・・・

- ①ニンニクはみじん切りにし、たまねぎ、トマトは1cm四方の角切り、パプリカは乱切りにする。
- ②ズッキーニ、ナスは厚さ1cmの半月切りにし、ナスは水にさらしておく。
- ③鍋にオリーブオイルを引き、みじん切りにしたニンニクを弱火で炒める。
- ④ニンニクの香りがでてきたら中火にし、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、ズッキーニを加えて炒める。
- ⑥全体に油が回ったら、ナスとパプリカ、トマト、トマト缶を加えて炒め煮にする。
- ⑦沸騰してきたら弱火にし、蓋をして煮詰める。(時々かき混ぜる)
- ⑧野菜がしんなりしてきたら、☆の調味料を加え、約15～20分煮る。
- ⑨荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成♪

代表的な夏野菜には、今回使った以外にもキュウリ、オクラ、カボチャ、ピーマン、トウモロコシなどがあります。暑い夏を乗り切れるように、夏野菜には水分やミネラルが多く含まれており、体を冷やしてくれる作用があります。また、疲労回復に良いビタミンB群やビタミンCも多く含まれています。この時期は台所に立つのも暑く、簡単なもので済ましてしまいがちです。そんな時だからこそ、夏野菜を取り入れて元気に過ごしたいですね！