



# まめなかなっしん

第362号:R5.7.1  
発行:美濃市  
編集:関保健所管内  
行政栄養士研究会

今月のレシピテーマは **ゴーヤ・トマト** です!



## 食中毒に注意!

高温多湿となる夏期は、食中毒が起きやすくなります。  
岐阜県では気象条件を基に、特に食中毒が心配される日に「食中毒警報」を発令して、県民に注意を呼びかけています。  
食品を取り扱う事業者以外に、ご家庭でも食品の取り扱いに十分注意して、食中毒を防ぎましょう!

### こんな食品に食中毒のリスクが...

私たちの手の平や食べ物等には、様々な種類の細菌やウイルスがいます。  
なかでも、**牛・豚などの家畜の腸内**には、食中毒の原因となる菌(**腸管出血性大腸菌・サルモネラ属菌**など)が存在し、と畜場でお肉にする過程で、お肉に付着してしまうことがあります。



### 食中毒にかかると...

原因となった病原体によって異なりますが、多くの場合、お腹が痛くなる、吐く、下痢をする、熱が出るなどの症状が出ます。  
時には命にかかわることもあります。



特に、**子どもやお年寄り、病気で体が弱っている人**などは、症状が重くなりやすいので、注意が必要です。



### お肉の食中毒を防ぐには?

細菌やウイルスなどは熱により死滅するので、**加熱**により食中毒を防ぐことができます。  
しかし、調理器具や手指から他の食品を汚染(**二次汚染**)し、食中毒になることがあります。

覚えておこう!

### 生焼けに気をつけよう!

外はカリカリ 切ってみたら...



加熱の目安は、  
75℃以上の熱で  
1分間以上!  
中心部まで火を通す



### 二次汚染を防ぐ! お肉を扱う時の注意点



★生のお肉を取り扱う箸などは専用のものを使いましょう!

★生のお肉を触った後は、しっかりと手を洗いましょう!



★お肉を調理した包丁やまな板はきれいに洗い、熱湯をかけましょう!

### 熱中症を予防して元気な夏を!

出典:「お肉の食中毒を避けるにはどうしたらよいの?」厚生労働省  
食品安全委員会季刊誌「食品安全」Vol23、27

熱中症は正しい知識を身につけることで、適切に予防することが可能です。

熱中症予防行動のポイントとして以下の項目に心がけましょう。

○エアコン・扇風機を適切に使いましょう



○こまめに水分補給しましょう

○涼しい服装、日傘や帽子で暑さを避けましょう

○「熱中症警戒アラート」をチェックしましょう

熱中症の危険性が極めて高いと予想されると「熱中症警戒アラート」が発表されます。

熱中症警戒アラート発表時は外出をできるだけ控え、暑さを避けましょう。



出典:消防庁 熱中症対策リーフレット  
環境省「熱中症警戒アラート全国運用中」

## 「たっぷり野菜しっかり減塩」メニュー



### ◎主菜:ゴーヤのみそ炒め(2人分)

ゴ	ー	ヤ	中1本(160g)
厚	揚	げ	1/2枚(120g)
豚	ロ	ース薄切肉	2枚(50g)
	油		大さじ1
	水		大さじ2
和	風	顆粒だし	小さじ1/2
A	砂	糖	小さじ2
L	赤	みそ※	小さじ1

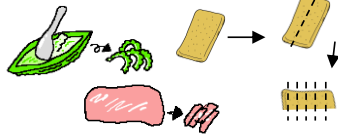
※減塩みそでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

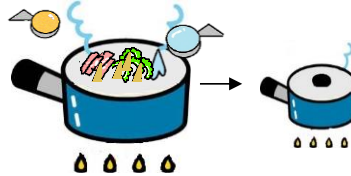
エ	ネ	ル	ギ	ー	239kcal
た	ん	ぱ	く	質	12.4g
脂	質				18.7g
炭	水	化	物		7.6g
食	塩	相	当	量	0.7g
野	菜	の	量		80g

※減塩みそを使用した場合、食塩相当量 0.6g となります。

① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで、種とワタを取り除き、5mm幅に切る。厚揚げは縦半分に切り、色紙切りにする。豚肉は1cm幅に切る。



② ①に厚揚げ、水、顆粒だしを加え蓋をして、弱火でゴーヤが柔らかくなるまで蒸し煮にする。



② 鍋に油を熱し、ゴーヤと豚肉を入れて、炒める。



④ Aを加え、中火にして、水気を飛ばしながら、サッと炒め合わせる。



\*ゴーヤの苦みが気になる方は、①でゴーヤを切った後、5~10分水につけておき、熱湯でさっとゆでてから炒める(②に戻る)と減らせます。

だしを利かせて減塩に

### ◎副菜:トマトのレモンマリネ(2人分)

ト	マ	ト	中1個(160g)
冷	凍	枝豆	4さや(20g)
	レ	モン汁(レモン)	小さじ1(1/8個)
B	オ	リーブオイル	小さじ1
	塩	※	ひとつまみ(0.5g)
	レ	モンの皮*	5g

※減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。

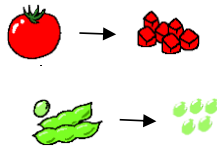
\*市販品レモンペースト6gでもお作りいただけます。

(ひとり当たり)

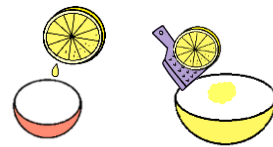
エ	ネ	ル	ギ	ー	50kcal
た	ん	ぱ	く	質	1.9g
脂	質				2.9g
炭	水	化	物		5.3g
食	塩	相	当	量	0.3g
野	菜	の	量		90g

※減塩タイプ食塩を使用した場合、食塩相当量 0.1g となります。

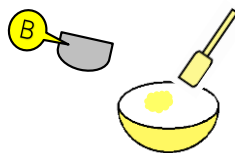
① トマトはヘタを取り、乱切りにする。枝豆はさやから出しておく。



② レモンは絞り、レモン汁を作る。皮はすりおろす。(みじん切にしてもよい。)



③ ボウルにBと②のレモン汁を入れ、もったりするまでよく混ぜ合わせる。



④ ①と②のレモンの皮を③のボウルに入れ、軽く混ぜ合わせる。



※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による算出量です。調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

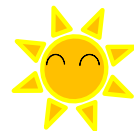
ぎふ野菜ファーストのInstagram



料理を作って、写真をInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



夏バテ



「夏バテ」とは、「体がだるい」、「食欲がない」、「疲れやすい」、「よく眠れない」などの、夏の暑さによる体調不良のことをいいます。暑さに対して体温を調節する自律神経の乱れが原因とされています。

室内外の温度差が5℃以上になると乱れやすいため、エアコンの温度設定や、上着やひざ掛けで体温を調整するなど工夫しましょう。また、質の良い睡眠をとることも大切です。生活リズムを整えるためにも、朝食をしっかり食べて1日のリズムを整えましょう。