

6月のめあて 衛生に気をつけて食事をしよう

どうして起こる？ 食中毒

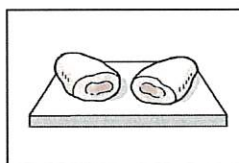
食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

〈食中毒が発生するおもな原因〉

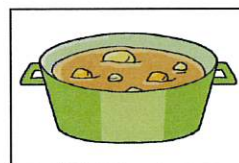
傷がある手で
調理したもの



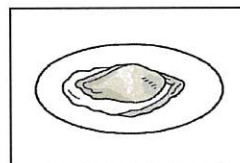
加熱が不十分な肉



室温で長時間
放置した料理

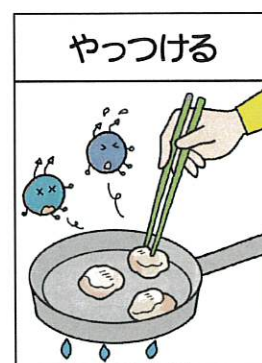


ウイルスに汚染
された二枚貝



食中毒を予防しましょう

食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べることを、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



減塩レシピ紹介

☆切干大根のナポリタン風☆ 野菜をおいしく食べる！ケチャップのうま味で減塩！

材 料（4人分）

切干大根（乾）・・・1袋（約30g）
人参・・・中1/4本（40g）
玉ねぎ・・・中1/2個（100g）
ピーマン・・・1個（40g）
ベーコン ハーフサイズ3枚（30g）
油・・・大さじ1
顆粒コンソメ・・・小さじ1/2
ケチャップ・・・大さじ2
水・・・300mL
粉チーズ・・・小さじ2

作り方

- ①切干大根をサッと洗い、たっぷりの水で戻す（10分）。ザルにあげて水気を絞り、ざく切りにする。
- ②ベーコンと人参は短冊切りに、玉ねぎは皮をむいて薄切り、ピーマンはヘタと種を取って細切りにする。
- ③フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎ、人参、ベーコン、切干大根を炒める。水とコンソメを入れ、蓋をして強火で水気がなくなるまで蒸す。
- ④ピーマンを加えて炒め、ケチャップで味を調える。器に盛り付け、仕上げに粉チーズをかける。

6月は食育月間です。弥彦村では、保育園、小学校、中学校の給食で共通の減塩メニューを6日と20日に実施します。減塩でもおいしく、野菜に親しめるメニューです。（6日「切干大根のナポリタン風」、20日「磯マヨサラダ」）

弥彦村は、生活習慣病の中では高血圧症で病院にかかる人の割合が高く、高血圧が関与している脳血管疾患で亡くなる方の割合や、慢性腎臓病を発症する割合が増えています。このような状況を改善するために、「減塩」「野菜摂取量を増やす」「果物を食べる習慣をつくる」ことが食の課題となっています。

こどものころから「薄味がおいしい」味覚を育てよう！

血圧は、加齢とともに上昇することが知られていますが、長年にわたる食塩の過剰摂取が血圧の上昇に影響していると言われています。

こどものころから減塩に心がけることが、血圧の上昇を穏やかにし、生涯にわたって血管や腎臓を守ることにつながります。

味覚が形成される幼児期から学童期にかけて薄味の習慣を身につけて、「薄味がおいしい」という味覚を育てましょう。

おいしく食べて、いつのまにか減塩！

おいしく食べながら、少しずつでも日々の食塩量を減らしていくことが体にとって優しい塩分の摂り方です。おいしさを損なわずに長続きする減塩方法をご紹介します。

減塩ポイント①

いつものみそ汁に「だし」を加えて、具たくさん（具材4種類以上）にする。だしは、うま味の相乗効果で塩味を引き立て、少しの塩分でも「おいしい」と感じます。だしを効かせると、みその量を減らしてもおいしいみそ汁になります。具をたくさん入れることで汁の量が減り、体に入る塩分量を減らすことができます。

減塩ポイント②

いつものサラダやお浸しに「うま味食材」を1つ足してみる。しらす、ツナ、のり、ごま、かつお節、きのこ、塩昆布、かまぼこ、油揚げがおすすめうま味食材です。これらを加えることで、ドレッシングやしょうゆの量を控えることができます。



減塩ポイント③

酸味（酢、レモン、ポン酢）、辛味（唐辛子、わさび、からし）、香味（しょうが、ねぎ、にんにく）、を効かせる。



減塩ポイント④

野菜や果物を食べる。野菜や果物に含まれる「カリウム」が体内の塩分の排泄を促します。塩分を減らすことの他に、野菜や果物を食べ、カリウム摂取を増やすことも減塩になります。

