



管理栄養士がお伝えする

# キタバ薬局 栄養 news VOL..6



令和元年.8月発行 キタバ薬局 管理栄養士 里沖作成

## ◎食中毒◎

### <食中毒の特徴>

食中毒とは、食べ物と一緒に細菌やウイルス、化学物質などを食べることにより、下痢や嘔吐、発熱・神経症状などが起こる「食に由来する体調不良」のことを指し、俗に「食あたり」とも呼ばれています。



細菌やウイルス  
化学物質を食べる



腹痛・下痢  
嘔吐・発熱  
神経症状など

### <食中毒 3 原則>

購入後は早めに冷やす・調理前手洗い・食品は良く加熱・長期間室温保存しないなど

つけない!



増やさない!



やっつける!



### <おすすめ 食材>

- 梅干・大葉：殺菌・防腐効果に優れているといわれています。しかし、接触している部分のみとなりますので、炊き込みご飯にするなどがおすすめです。
- 香辛料（わさび・生姜・カレー粉・唐辛子など）：殺菌・防腐効果があるといわれています。下味をつけたり、調理後の薬味として使用するなどがおすすめです。
- 酢：殺菌・防腐効果があるといわれています。お米を炊くときにお酢を少入れて炊き上げるのも梅干しと同じように殺菌効果が高まりお勧めです。

### <食中毒予防におすすめメニュー>

**\*豚の梅しそ巻き（2人前）\***（1人前 エネルギー 170kcal たんぱく質 9.9g 塩分 2.1g）

材料 豚肉（ロース）100g 紫蘇 6枚 梅干し 1個 薄力粉 適量 醤油・みりん・酒大1 砂糖小1

作り方 梅干しは種を除いてたたいてペースト状にする。しそは洗い水気をきる

豚肉の手前に紫蘇をのせ梅を紫蘇に乗せくるくると巻き、薄力粉をまぶす

油をひき焼き、火が通ったら醤油・みりん・砂糖・酒を入れ絡め、照りをつけ完成

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が  
ご相談をお伺い致します。



KITABA