



栄養だより

Vol.43



8/7~8/13
食品衛生週間

8/7~8/13 は「食品衛生週間」です。暑い時期は食品が特にいたみやすい時期です。食品の保管や調理には、いつも以上に気を配るようにしましょう。今回は食中毒を防ぐポイントを、食品を買うとき・保管するとき・調理するときの3つに分けてご紹介いたします。



★食中毒を防ぐポイント

●食品を買うときのポイント

食中毒の予防は、食品を買うときからはじまります。

★肉、魚、野菜などの生鮮食品は、消費期限や鮮度を確認しましょう



★生肉、生魚は汁が他の食品につかないように、ビニール袋に分けて入れましょう

★食品は新鮮なものを、必要な分だけ買い、速やかに持ち帰りましょう



●食品を保管するときのポイント

帰宅後、食品はすぐ冷蔵・冷凍庫に保管しましょう。

★生肉、生魚は汁が漏れないように密封のビニール袋などに分けましょう



★生鮮食品は、冷蔵・冷凍庫に保管していても、早めに使い切りましょう



★冷蔵・冷凍庫には余裕を持たせて、保管はスペースの7割程度にしましょう

●調理するときのポイント

調理をするときは、特に食品に直接接触する「手」を清潔に保つようにしましょう。

★調理前に、手は石けんで丁寧に洗い、野菜などの食材は流水できれいに洗いましょう

★肉や魚、卵などは十分に加熱し、中まで火を通しましょう

★生肉や生魚の汁は、生で食べる野菜や調理がすんだ料理にかからないようにしましょう

★冷凍食品は冷蔵庫か電子レンジで解凍し、室温に放置することは避けましょう

★ふきんやタオルは常に清潔なものを使いましょう



季節の食材

とうもろこし

玉蜀黍



季節のレシピ

「夏野菜のさっぱりポテトサラダ」

カロリーオフ!!

材料(2人分)

- ・じゃがいも -200g(中1個)
- ・ゆでとうもろこし -1/3本
- ・ゆで枝豆(さや付) -80g
- ・マヨネーズ 一大さじ1
- ・ヨーグルト 一大さじ1
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、適度な大きさに切り、鍋で柔らかくなるまでゆでる。とうもろこしは、包丁で実を分け、枝豆はさやから出しておく。
- ② じゃがいもをボウルに移し、適度につぶしたら、枝豆ととうもろこしを加えて軽く混ぜる。
- ③ 小さいボウルでマヨネーズとヨーグルトを混ぜ、②に加えてよく混ぜる。
- ④ 塩、こしょうで味を調べて完成。



1人分
183kcal

無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する
質問に管理栄養士が
お答えします
お気軽にスタッフに
お声掛け下さい



ヨーグルトを活用することで、マヨネーズだけで味付けするより約20%カロリーオフ



株式会社 オオノ

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域のみなさんの健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製