

高温多湿の季節…梅雨・夏に注意すべき食中毒

all about
食と健康 / 「食」の安全ニュースより

食中毒の予防3原則は、「付けない、増やさない、殺す」。食中毒3原則を守って、大切な健康を守りたいものです。今回は家庭でできる食中毒予防法…食材・食品の取り扱い方のポイントについて触れていきます。

◆ 購入時

- ・商品の回転が早く、衛生管理の徹底した店で、新鮮な食品を見極める。
- ・生鮮食品は買い物最後に購入し、できるだけ早く帰る。

◆ 保存時

- ・要冷凍、要冷蔵の食品は、帰宅後すぐに冷凍、冷蔵庫へ
- ・冷気が回らないため、冷蔵庫は詰めすぎない。
- ・庫内の温度が上がると菌が増殖をするため、扉の開閉には気を配る。

◆ 調理前

- ・食材は洗えるものは流水でよく洗う。
- ・特にまな板は包丁のキズ目に細菌がたまりやすいため、熱湯消毒を小まめに行いましょう。

◆ 調理中

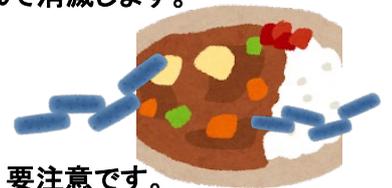
- ・食材は室温に長時間放置すると、眠っていた菌が増殖を始めるため、直前まで冷蔵庫で保管しておく。
- ・75度で1分間以上過熱し食品の中心部まで熱を通す。 ※ほとんどの食中毒菌はこれで消滅します。

◆ 食事

- ・作り置きものは、必ず冷蔵、冷凍保存し、食べる時には必ず十分に温める。家庭で作り置きする代表的な食品が「カレー」です。
カレーは寝かせ方を間違えるとウェルシュ菌の温床になってしまう恐れがあります。要注意です。

◆ 食後

- ・調理器具や食器などは、できるだけすぐに洗い、調理台、三角コーナーなども毎日洗浄し、清潔な状態を保ちましょう。



そろそろレンジフードの取替え してみませんか？

3つのパーツが簡単に脱着できるので、あのベタベタ汚れのお手入れが凄く楽になります。

自動洗浄機能付きタイプは10年間ファンの掃除不要なんて物もありますよ！

工事は半日ほどでできます。いつでも現場見に行きますので気軽に声掛けてくださいね！



Rinnai Bizより

グリルチキンと彩り野菜炒め

Rinnai SmileCooking より



【材料】(4人分)

チキン 大2枚
 塩・こしょう 各少々
 (野菜炒め)
 キャベツ 2枚
 にんじん 1/3本
 ピーマン 1個

(調味料)

塩・こしょう 小さじ 1
 鶏がらスープの素 大さじ1/2
 酒 大さじ 1
 片栗粉 大さじ 1
 ゴマ油 少々

野菜は旬の野菜を使ったり、あんにしてお魚にかけるのも良いですね。

【作り方】

- ① 鶏肉の皮にフォークを刺して穴をあけて、塩・こしょうする。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② (上火、下火・強)で3分予熱した両面グリルに皮を下にして入れ(上火、下火・強)で8分焼く。
- ③ チキンを焼いている間に野菜を強火でさっと炒め、調味料を順に入れる。
- ④ 焼きあがったチキンを一口大に切って野菜炒めをのせて、でき上り。

スタッフニュース

小林佳弘



ちょっとした気のゆるみが事故につながります！皆さんも気を付けてくださいね！

宮城大吉



カッコイイ多肉植物(サボテン)の寄せ植えを見て、これがやりたい！と思い豊橋大岩町のガーデンガーデンに行ってきました。

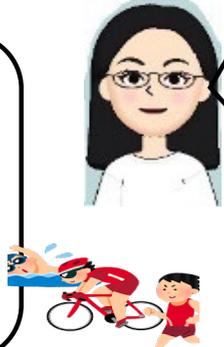
この前、バイクでツーリングに行っていたら、峠道のカーブで反対車線の対向車のバイクがはみ出してきました。一瞬「やばいぶつかる!」と思っていると、僕の前を走っている車にぶつかり、はみだしてきたバイクが転倒しました。バイクを止めて助けにいくと、事故を起こした人は動揺していて「すみません」と何度も謝ってました。景色に気をとられ運転操作を誤ったようです。足が変な方向に向いていて、少し落ち着いてきたら痛くなってきた様子だったので、私たちは救急車を呼び、峠道だったので、到着するまで交通整理をしました。事故を実際に見て、慎重な運転の大切さを痛感したツーリングでした。



僕がやりたいと思ったのは、サボテンと岩と砂を使って、メキシコのような風景をプランターの中に表現することです。ガーデンガーデンにはサボテンや石、園芸に関する素材が沢山あってお店は広く、あっち行ったりこっち行ったりとイメージする物を探し、考え、あつという間に2時間も経っていました。色々考えて、迷って、結局その日に買ったのは石一つと土だけでした。完成するのはいつのことやらですね～



昨年、息子と一緒に伊良湖トライアスロンのボランティアに参加しました。若い人ばかりかと思ったら参加者の年齢層がとても高くて驚きました。50代以上の方がたくさん！そして元気！なんだかよくわからないうちにボランティアは終了しましたが、参加者さんのパワーに圧倒されました。今年もボランティアに参加しようと思っています。朝は早いです、みなさんも一度見に行ってみてください。



今年の夏もすご～く暑くなりそうです。私は、今から乗り切れるかどうか…とても心配です。

汗をかく習慣を身につけておくこと、お風呂リラックスが大切かなあと思っています。