

# けんこう

しらさぎ保育園  
食事研究グループ  
栄養士 林 歩美  
満岡 愛実

No.1

## ◆ 夏バテにご用心！ ◆



暑さが厳しくなってくると、食欲がない・疲れやすいなどと感じる方が多いのではないのでしょうか？その原因、もしかしたら“夏バテ”かもしれません。夏バテの主な原因は自律神経の乱れ・脱水状態だそうです。暑い夏を乗り切れるよう夏バテ対策を今からしっかり行っていきましょう。

## ◆ 食中毒に気を付けましょう ◆

6月、梅雨の時期になるとだんだん気温も湿度も高くなってきます。気温と湿度が高くなると増えるのが腸管出血性大腸菌 O157 やサルモネラ菌などの細菌性の食中毒です。今回は夏に向けて家庭でもできる食中毒予防の方法をご紹介します。

### ○食中毒予防の3原則

<b>つけない！</b> 適切なタイミングでの手洗い	<b>増やさない！</b> 低温(冷蔵庫・冷凍庫)で保存	<b>やっつける！</b> 特に肉や魚、卵は加熱処理をする
-------------------------------	---------------------------------	----------------------------------

### 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

食品を購入してから調理して食べるまでの過程でどのように「つけない・増やさない・やっつける」を実践すれば良いのか、6つのポイントで紹介していきます。

<b>1. 買い物</b> ○消費期限の確認 ○肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う ○肉や魚は汁が他の食品につかないように分けてビニール袋に入れる ○寄り道をしないですぐ帰る	<b>2. 家庭での保存</b> ○冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する ○肉や魚、卵などを取り扱う前と後に必ず手を洗う ○冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ ○冷蔵庫に物を詰めすぎない	<b>3. 下準備</b> ○生肉や魚などの汁が生で食べるものにかからないようにする ○包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けると安全 ○冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使用する ○冷凍食品は使う分だけ解凍し、冷凍や解凍を繰り返さない
<b>4. 調理</b> ○肉や魚は十分に加熱(中心部を75℃で1分以上の加熱が目安) ○電子レンジを使う時は均一に加熱されるようにする	<b>5. 食事</b> ○食べる前に手を洗う ○清潔な食器を使う ○作った料理は長時間室温で保管しない	<b>6. 残った食品</b> ○取り扱う前に手を洗う ○清潔な容器に保管する ○温め直す時も十分に加熱 ○時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる ○ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる

### 食中毒かな？と思ったら・・・

嘔吐や下痢の症状は原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬を無闇に服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

★ 弁当日  
6月15日(水)  
7月15日(金)  
※ 8月はありません

### <予防する5つの対処法>

- ①**環境**…エアコンの設定温度は27～28℃を目安に、下げすぎないように心がけましょう。外気と室内の温度差を5℃以内に保つことで、自律神経の働きに支障をきたしにくくなります。
- ②**運動**…朝・夕の涼しい時間帯に適度な運動をして、必要な時にきちんと汗をかける身体へ。
- ③**水分**…一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むことが大切です。
- ④**睡眠**…十分な休息をとり、疲れをため込まないようにしましょう。
- ⑤**栄養**…食事を1日3回きちんと摂りバランスよく食べることで、暑さに負けない身体づくりが出来ます。

### 夏バテにおすすめの食材

- ◎**豚肉・うなぎ・大豆**  
たんぱく質、ビタミンB1が豊富。ビタミンB1には疲労を軽減させる作用がある。
- ◎**玉葱・ねぎ・にんにく**  
ビタミンB1の吸収を高めるアリシンが多く含まれる。
- ◎**夏野菜**  
旬の野菜は栄養価が高く、水分も多い。
- ◎**レモン・オレンジ**  
疲れの原因となる乳酸を排出する作用をするクエン酸を含む。

ここで、豚肉を使ったおすすめレシピを2ご紹介いたします。

～豚肉の香味揚げ～  
☆材料 (子ども1人分)  
豚肉 60g 玉葱 2g  
にんにく 0.5g 片栗粉 3g  
醤油 4g  
☆作り方  
①豚肉を一口大に切る  
②玉葱、にんにくをすりおろす  
③②と醤油を合わせ、豚肉を10分程浸ける  
④片栗粉をまぶし、油(分量外)で揚げる

～豚肉の韓国焼き～  
☆材料 (子ども1人分)  
豚肉 40g 白葱 15g 玉葱 1g  
土生姜 1g 醤油 3g みりん 1g  
酒 2g ごま 1g 油 1g  
☆作り方  
①豚肉を一口大に切る  
②白葱は小口切り、玉葱と土生姜はすりおろす  
③②と醤油、みりん、酒、ごまを合わせる  
④③のつけだれに豚肉を5～10分程浸けてフライパンに油を熱し、焼く