



保健センターだより

食中毒にご用心！

☎保健センター ☎52-4999

湿度が高く暑い時期の弁当や惣菜は、作ってすぐに食べないと食中毒のリスクが高くなります。食中毒を引き起こす細菌の多くは湿気を好み、室温 20℃で活発に増殖し始め、体温程度で増殖のスピードが最も速くなると言われています。菌の増殖は味やにおいが悪くなる前から進んでおり、調理や保管方法など衛生管理に十分注意しましょう。

■食中毒リスクの高い食品やメニュー

- ・洗浄消毒や加熱をしていない生野菜
- ・生の果物（皮ごと）
- ・生ものや加熱不十分な肉、魚、卵
- ・温かい状態で詰めた料理
- ・汁気の多い料理

■買うときに気を付けること

- ・消費期限や原材料など、表示のないものは店に聞く
- ・保冷材や保冷バックなどを持参する
- ・長時間の持ち歩き、室内で放置をしない
- ・食べきれぬ量だけを購入する

■食するとき

- ・涼しいところで保管し、できるだけ早く食べる
- ・食べる前には手をよく洗う
- ・味やにおいに少しでも違和感があれば、食べるのをやめる

家庭で作る弁当や作り置きをする場合、食品の加熱は十分に行い（食中毒を防ぐための目安は、中心温度が 75℃以上で、1 分間以上の加熱）、料理は箸などを使って直接手で触らない、完全に冷ましてから詰めるなど心がけましょう。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、食事のテイクアウト（持ち帰り）販売が増えています。持ち帰った食事は早めに食べ、時間が経ったものは思い切って捨てるなど、過信をせずにおいしく安全に食べましょう。

参考：『家庭でできる食中毒予防の6つのポイント』『STOP 食中毒キャンペーン』



いた
だ
き
ま
す

卵とキャベツのふわふわスープ 食生活改善推進協議会

キャベツは外葉から芯までまるごと使え、卵も加わった食べ応えのあるスープです。中華スープは粉末のスープの素を湯で溶いたもので十分ですが、ラードがコクと旨味を出すので、本格的な味わいになります。食欲のない日にもぜひお試しください。

材料（4人分）

キャベツ	400g
きくらげ	3g
ラード	大さじ2
卵	2個
中華スープ	600cc
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① キャベツは一口大に切る。芯は火が通りやすいように薄切りに、きくらげは戻して食べやすい大きさに切る。
- ② 強火で十分に熱した中華鍋にラードをなじませ、さらに煙が出るくらいまで加熱して、溶き卵を一気に流し入れる。
- ③ 卵を大きく混ぜ、ふわっとしてきたら中華スープを注ぎ入れる。
- ④ ③が沸騰したら①を加え、キャベツに火が通るくらい強火で煮る。
- ⑤ ④に酒、塩、こしょうを入れて味を調え、器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー…126kcal
たんぱく質…4.7g 脂質…8.8g
カルシウム…60mg 塩分…1.0g