

平成26年6月11日

食中毒予防のための工夫メニュー

今日のメニュー



ポイント

梅雨に入り、じめじめした日が続いていますね。この時期は特に食中毒が起りやすくなります。高い室温や湿度は、食中毒の原因となる細菌が最も好む環境で、増殖速度も上がるので注意が必要です。

食中毒予防には手洗いや加熱調理などが重要ですが、食材の中には抗菌作用をもつものがあり、これらを活用するとより効果的に予防できます。

大葉に含まれる成分には、食中毒の原因細菌の生育を阻害する効果が確認されています。また大葉の香りは嗅覚を刺激し、食欲増進に繋がると言われているので、これから来る暑い夏にもぴったりの食材ですね。今回はささみに挟んで焼きましたが、千切りなどにして使用するとより抗菌作用が働くと言われています。

酢は酸性のため、細菌が増殖しにくい環境を作ります。『彩り野菜の甘酢漬け』に使用した甘酢は、ドレッシング代わりとしても使えます。脂質ゼロで、塩分控えめレシピなので、肥満や高血圧が気になる方におすすめです。

梅干も食中毒予防に有効な食材ですが、お弁当などでは1個をご飯の真ん中に置くよりも、刻んで混ぜたほうがより効果が上がります。今回は刻んでドレッシングとして使用しました。

食中毒予防の三原則（内閣府大臣官房政府広報室：政府広報オンライン）は、細菌を『つけない』『増やさない』『やっつける』です。手をしっかり洗うことや、食材を十分に加熱することなどを基本にしつつ、食材の効能をうまく活用して予防するといいですね。

感想

- 酢や大葉はさっぱりしていて食べやすく、食中毒予防にもなるので、これからの季節には使いやすいですね。
(70歳代 女性)
- 梅干は刻んで混ぜたほうがより効果的に使えるなど、勘違いしていたことも多かったので気をつけていきたいです。
(40歳代 女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）