

ペットボトル飲料の飲み残しにご注意ください

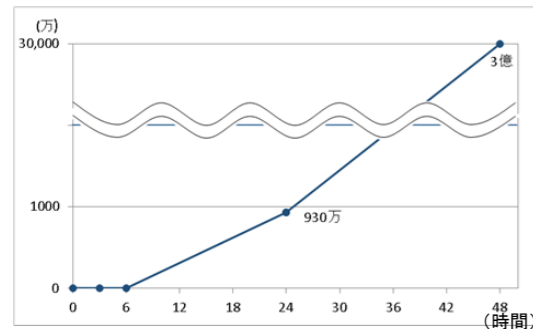
口をつけて飲んだペットボトル飲料をうっかりそのまま放置してしまうことはありませんか？
菌数がどのくらい増えるかを実験した結果があったのでご紹介します。(宇都宮市HPより)

方法：以下の5種類の飲み物を使い、容器に直接口をつけて半分程度飲み、1mlを寒天培地と混ぜ、夏場を想定した30℃に保った装置で培養

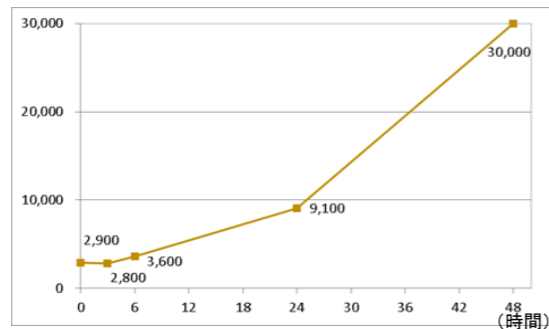


<結果>

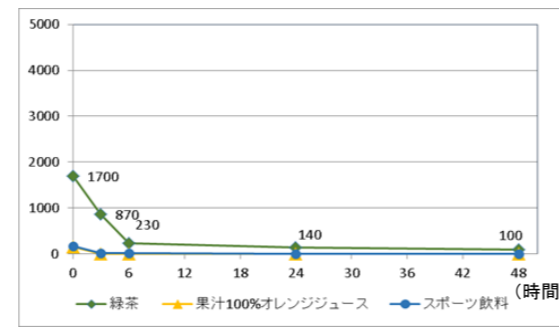
第1位:ミルクコーヒー



第2位:麦茶



その他の飲料



細菌は糖分やタンパク質を栄養として増殖します。この2つが多く含まれるミルクコーヒーでは大幅に増殖し、麦茶は穀物である大麦が原料となっているため、炭水化物を比較的含むことから細菌が増えたと考えられます。

一方で緑茶はカテキンという細菌の増殖を抑える成分が含まれており、オレンジジュースやスポーツ飲料は酸性であったことから細菌の増殖を抑える効果があったと考えられます。

ただし、似た飲料であっても全てが細菌が増えにくいものとは限らないため、長時間放置はやめましょう。

細菌を増やさないために！！

①グラスなど他の容器に移して飲む



口を直接つけなければ口の中の細菌がペットボトルに入るのを防げます。

②冷蔵庫に保管する



温度が低ければ細菌の増える速度が遅くなります。

③早めに飲みきる



短時間で飲みきれば細菌が増える時間を短縮できます。

旬の食材でクッキング★



ズッキーニ

多く含まれる栄養素

- カリウム
- βカロテン
- ビタミンC
- ビタミンB2

効果

- 高血圧予防
- 抗酸化作用
- むくみ改善
- 疲労回復

～ズッキーニのツナマヨネーズ焼き～

材料 (2人分)

- ・ズッキーニ 1本
- ・ツナ水煮缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 20g

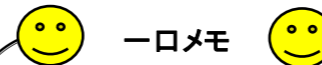


栄養成分 (1人分)

エネルギー	175 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	14.2 g
食塩	1.2 g
食物繊維	0.7 g

<作り方>

- ①ズッキーニは輪切りする。
- ②ボウルに汁気を切ったツナ缶とマヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③②に①を加えて塩・こしょうをふり、全体をさっくり混ぜ合わせる。
- ④耐熱皿に③を並べる。
- ⑤ピザ用チーズをのせて、こんがり焼き色がつくまでトースターで8～10分ほど焼く。



食中毒の主な原因として、細菌によるものとウイルスによるものがあります。細菌は温度や湿度によって食べ物の中で増殖し、ウイルスは食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。6月～8月は細菌による食中毒が増えます。食中毒予防の3原則を守って、食中毒にならないようにしましょう。

食中毒予防3原則

付けない



調理前、生の肉や魚を扱う前後は手洗い必須

増やさない



生鮮食品は早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる

やっつける



食材だけでなく、調理器具も加熱などで殺菌

