

災害時の食中毒予防のために

災害時は、ライフラインの寸断により、食品の低温保管ができなくなるなど、**食中毒が発生しやすい状況**となります。

抵抗力が弱い方は重症化することもありますので、しっかり防ぐことが大切です。

- 調理や配付、食事の前には、よく手を洗いましょう。
水が十分に確保できない場合には、ウェットティッシュ等を活用しましょう。
- 調理を行う際は、食材を火や熱湯で十分に加熱しましょう。
野菜などを生で食べる場合には、よく洗いましょう。
- 下痢、発熱、手指に傷がある方は、食品の調理や配付を行わないようにしましょう。
- 調理を行う台所や食器などを、可能な限り清潔に保つようにしましょう。
- 避難所等では、出された食事は保管せずできるだけ早く食べるようにしましょう。
また、時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。



<細菌性食中毒予防の3原則>

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

夏は気温が上がり、細菌性食中毒のリスクが高まります。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ▶ 細菌を食べ物に「付けない」
- ▶ 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ▶ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

という3つのことが原則となります。

参照：厚生労働省ホームページ



旬の食材でクッキング☆



トマト

多く含まれる栄養素

- リコピン
- 食物繊維

効果

- 抗酸化作用
- 便秘改善

～トマトのシロップ漬け～

材料（2人分）

トマト	2個
水	200ml
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1



栄養成分（1人分）

エネルギー	81kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.1g
食物繊維	1.5g

※シロップまで含んだ栄養量です。通常はシロップは飲まないため、エネルギー量は記載より少なくなります。

<作り方>

- ①トマトの皮を湯むきし、ヘタをとる。
- ②鍋に、水・砂糖を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③人肌に冷ました②にレモン汁を加える。
- ④食品用ポリ袋に①のトマトと③のシロップを入れ、空気を抜いて封を縛り、冷蔵庫で1晩つけておく⇒完成！

ミニトマトで作っても美味しいですよ♪

一口メモ トマトの豆知識 トマトの赤はリコピンの赤

トマトは美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。さらに特筆すべきなのが、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピン(リコペン)が豊富なこと。リコピンは熱に強く、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まります。トマトは他の野菜に比べて一度にたくさん食べられるため、栄養を摂取しやすいのも魅力。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、健康によい野菜なのです。

参照：農林水産省ホームページ

栄養科

