

きずな食レシピ N035

◆ 食中毒に要注意！

梅雨時から夏にかけては、気温と湿度の両方が上昇し、最近が繁殖しやすくなります。それだけに一年でもっとも食中毒に気を付けなければならない時期です！最近をいかに繁殖させないか、日ごろから免疫力を低下させない生活をいかに心掛けるか、それが予防のポイントです！！

ポイント① 体の防御機能を高める

- ① 唾液 ; 唾液に含まれる酵素には強い殺菌効果があります。ただし、よく噛まないと分泌量も少なくなります。早食いの癖がある人は唾液の分泌が少ない上に、味の異変を感じる前に飲み込んでしまう傾向があるので、味いながらよく噛む習慣をつけるようにしましょう。
- ② 胃液 ; 胃酸は私たちの体が備えている最強の食中毒防御機能といえます。ただし、胃の状態が悪い時やストレスを受けた時には分泌量が減り、殺菌力もそれだけ低下してしまうので要注意です。
- ③ 腸内細菌 ; 腸に住む多くの細菌のうち善玉菌と呼ばれる乳酸菌やビフィズス菌には、食中毒菌が腸管に侵入するのを防ぎ、体の外へ排出する働きがあります。日頃から乳酸飲料やヨーグルト、食物繊維の多い食べ物(根菜類・きのこ・海藻など)を積極的に摂って善玉菌を増やし、腸内環境を整えると良いでしょう。

ポイント② 体の免疫力を低下させない

免疫力は、疲労や睡眠不足が続いたり、ストレスを受け続けていると低下します。また、食事をきちんと食べなかったり、風邪などを放置して体力が落ちている時も同様です。大事なものは、睡眠や食事をきちんと取ること。軽い運動や趣味などで気分転換をして、ストレスを解消することを心掛けると良いです。



食材 (2人分)

さやえんどう	80g	
鶏ササミ(あるいはムネ肉)	1本(80gくらい)	
黒ごま	大さじ2	
だし汁	大さじ3	
A	砂糖	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1

鶏肉とさやえんどうの胡麻和え

- ① さやえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆで、手早く冷水に放し水気をきる。斜めの半分に切る。
- ② 鶏ササミは酒を振り(分量外)、蒸し器で蒸し(強火で8~10分)、細かく手で裂く。
- ③ ごまは香ばしく炒り、すり鉢に入れよくすり、Aを加えてよくすり合わせる。
- ④ ③に①、②を入れ和える。

ポイント③ 家庭で気を付ける

- ① 食品の保存 ; 冷凍・冷蔵のものは帰宅したらすぐに入れる。肉や魚は汁が他に付かないように袋に入れる。庫内の温度が上がらないように開閉は少なくする。
- ② 調理 ; 調理前には手をせっけんで十分に洗う。冷凍品の解凍を室温でしない。(冷蔵庫内です) 再冷凍しない。肉や魚に触れた手で生野菜に触れない。まな板は分ける。包丁やまな板は使ったらすぐに洗う。(使い終わったら熱湯消毒) 生野菜は流水で洗う。調理中はペットに触らない。
- ③ 食事 ; 作ったら早めに食べる。冷たいものは食べる直前に冷蔵庫から出す。

《参考文献 オムロン ヘルスケア/お天気レシピ》