

三春病院 栄養科だより6月号

食中毒を予防しよう！

夏場は気温や湿度が高く、細菌の繁殖による食中毒が多くなります。
正しい知識で対応し、発症と重症化を防ぎましょう！

・・・ 食中毒はどうして起きる？ ・・・

食中毒の原因となる
細菌が食べ物に付着
して、増殖したり毒
素を出す



細菌に汚染された食べ
物を口にして、細菌が
体内でさらに
増殖



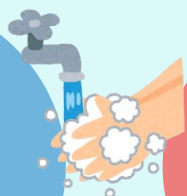
下痢や吐き気、嘔吐、
腹痛、発熱などの食中
毒の症状が
表れる



食中毒予防の3原則

細菌を
付けない

例：洗浄・手洗い



細菌を
増やさない

例：低温保存



細菌を
やっつける

例：加熱・消毒

梅サルサソース

1人分 16kcal/塩分0.5g

【材料】 2人分

- | | | | |
|-------|-----|------|------|
| ・梅干し | 1個 | ・ごま油 | 1g |
| ・トマト | 30g | ・みりん | 2g |
| ・玉ねぎ | 16g | ・塩 | 0.4g |
| ・しそ | 2枚 | ・ラー油 | お好み |
| ・みょうが | 1個 | | |

【作り方】

- ①梅干しと野菜はみじん切りにする
- ②調味料を混ぜ合わせ、①と和える
- ③ソテーした肉や魚、そうめんなどにかけて完成！



殺菌効果のある梅干しを取り入れましょ
う！