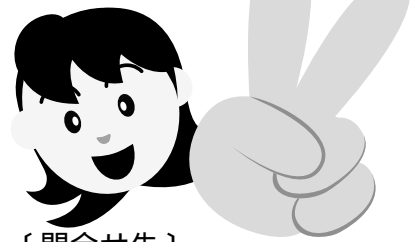


食生活改善 推進員のコーナー



〔問合せ先〕
峰支所健康福祉課
TEL0920-88-0001

食中毒予防の三原則

食中毒がおこりやすい
季節になりました!!
家庭での食中毒を予防しましょう。

菌をつけない・増やさない・殺菌する

下準備・調理時

- 菌をつけない
- ・丁寧な手を洗う。
 - ・ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗う。
 - ・生の肉や魚、卵を取り扱った後には手を洗う。途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切。
 - ・肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べるものや調理の終わった食品にかからないように注意する。
 - ・生の肉や魚を切った包丁やまな板を洗わずに他の食品を切らない。洗ってから熱湯をかけて使いましょう。包丁やまな板は用途別に複数あるとさらに安全。

菌を増やさない

- ・冷凍食品など凍結している食品を調理台に放置したまま解凍しない。(解凍は冷蔵庫か電子レンジで。)
 - ・料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理する。
 - ・料理を途中でやめる場合はそのまま室温に放置しないで冷蔵庫に入れる。再び調理するときは十分に加熱しましょう。
- 殺菌する
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱する。
 - ・電子レンジを使う場合は電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気をつける。熱の伝わりにくいものは、時々混ぜることも必要。

1. つけない



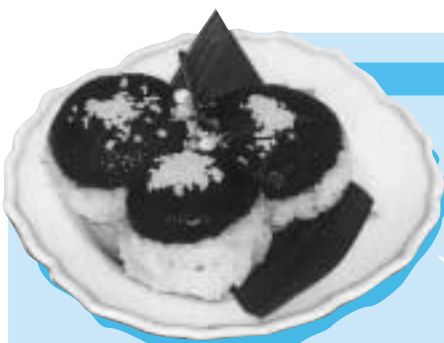
2. 増やさない



3. 消滅する



地場産品を使って作ってみませんか?!



対馬市食生活改善推進協議会 峰支部

作り方

- 1 好みの味の寿司メシを作る
- 2 しいたけをAの調味料で煮て、汁気をきっておく。ごまはひねりごま。ショウガはみじん切りに。
- 3 寿司めしにごまとショウガを混ぜる。
- 4 ラップにしいたけを載せ、その上に寿司メシをてまり風にもるめてつつみ、1人分3ヶずつ作る。上に卵(黄身)を裏ごしして飾る

【花てまり】

(材料4人分)
生しいたけ(中)...12ヶ
白米...240g
酢漬けショウガ...20g
煎りごま...8g
ダシ汁...200cc
砂糖...大さじ2
醤油...大さじ1
みりん...大さじ1
ゆで卵...黄身1ヶ分

エネルギー
293kcal
たんぱく質
7.2g
カルシウム
105mg
塩分
1.2g