

# 保健相談室へ ようこそ!



## 保健ミニ知識

### 食中毒を軽くみていませんか

夏は食物がいたみややすい季節です。冷蔵庫を過信過ぎていませんか。詰め込みすぎると十分に冷蔵庫の機能を活かすことができません。食物をいたみややすくする原因になることがあります。また、「もったいない」と思い、いつまでもとっておくことや食事などで残った食品を持ち帰ることは避けましょう。

まな板・包丁等調理器具

- や調理する手を介して、食中毒の菌が食物を汚染する2次汚染によつて食中毒を引き起こすことがあります。これを防ぐためには次のことに気をつけましょう。
- ① 調理器具や手を清潔にし、原因になる菌を食物につけないようにしましょう。
  - ② 加熱を充分にし殺菌しましょう。
  - ③ 食べ物を室温に放置せず、また早めに食べ、菌を増やさないようにしましょう。

### 食中毒の種類

#### 細菌性食中毒

感染型：サルモネラ属菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、ウエルシユ菌、腸管出血性大腸菌、赤痢菌、コレラ菌、腸チフス菌、パラチフス菌

毒素型：黄色ブドウ球菌、ボツリヌス菌、セレウス菌

#### ウイルス性食中毒

小型球形ウイルス(SR SV)

#### 原虫類など

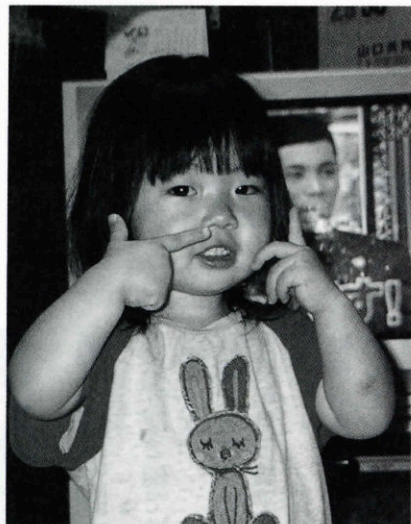
原虫(クリプトスポリジウムなど)、真菌

#### 自然毒食中毒

動物性：ふぐ、シガテラ魚、貝類  
植物性：毒キノコ、ジャガイモの芽、青梅、有毒植物

#### 化学性食中毒

重金属、PCB、農薬



あやね 彩音ちゃん(駅通)  
平成13年6月26日生

## わが家のアイドル

1歳6カ月児健康診査で虫歯のないお子様です！  
元氣いっぱい、の彩音ちゃん。

優しく素直な子に育つてねネ！(母・恵)

## 味なはなし

### レバーのごま揚げ



#### ◆材料 (4人分)

豚レバー	240g
A. しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ4
しょうが汁	少々
白ゴマ	大さじ5
薄力粉	大さじ2・2/3
水	大さじ2・2/3
パセリ	少々
揚げ油	

#### ◆作り方

①レバーは水にさらして血抜きをし、臭みを取ります。水気をきって薄いそぎ切りにします。

- ② Aを合わせてレバーをつけ、30分ほどおいて味をなじませます。
- ③ 薄力粉と分量の水をよく混ぜ、レバーの汁気をきってつけ、ごまをまぶします。
- ④ 170度に熱した油に静かに入れ、カラリと揚げます。器に盛って、パセリを添えます。

※レバー(肝臓)は、動物の内臓の中で最もやわらかく、栄養が豊富に含まれている部位で、上手に食べることが健康への近道といえるでしょう。

牛・豚・鶏のレバーに栄養的な違いはあまりありません。いずれにもにんじんの10倍ものビタミンAの効果をもち、ビタミンAはガン予防に役立つうえに視覚機能を正常にしたり、粘膜を強くし、皮膚を丈夫にするといわれていますが、極端に多く摂ると体に蓄積されてかえって悪い影響を与えますので注意しましょう。