

栄養だより

お買い物から弁当まで！

菌をつけない・増やさない・やっつける

① 菌を増やさない！梅雨の食中毒対策



梅雨の湿度と室温(20～50℃)は、食中毒菌が最も増えやすい環境です。

「いつも通りで大丈夫」の油断を捨て、今日から衛生管理を見直しましょう。
買い物・調理・お弁当の工夫で、大切な体を菌から守れます。

② 菌を持ち込まない！ お買い物の手順

購入から持ち帰るわずかな時間に
高温多湿な車内や袋の中で菌は増えます

✓ 売り場を回る順番に注意

調味料や野菜を先にカゴへ。
傷みやすい肉・魚、
冷凍食品は一番最後に



✓ レジ後の袋詰め

エコバックの下に重いもの、
中央に肉・魚、その隣に冷凍
食品や保冷剤の冷気で挟む。



✓ 持ち帰り

- ・寄り道せずまっすぐ帰宅
- ・車内は足元(エアコンが届く所)に置く
- ・帰宅後すぐ肉・魚・冷凍食品を
冷蔵庫・冷凍庫へ



③ 菌をつけない・増やさない ・やっつける 調理手順

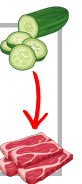
手順1 調理前の準備

石けんで手のひら、指の間、爪の間
まで**30秒以上しっかり手洗い**。
調理台もアルコール消毒します。



手順2 食材を切る

加熱しない生食の野菜を**最初**に
生の肉や魚は**最後**に切る。
まな板や包丁を使い分けがベスト。



手順3 加熱調理

しっかり加熱 (**中心温度75度で1分以上**
が目安)。ハンバーグなどは中心部
まで色が完全に変わるまで加熱。



手順4 盛付・保存

素手で触らず、清潔な箸など使う。
作り置きは**速やかに冷まし**冷蔵庫へ。

手順5 片付け

使った道具は、洗剤で洗い、熱湯や漂
白剤で消毒し、しっかり乾燥させる。

4 菌を増やさない！ お弁当を詰める手順

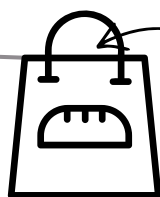
手順①
最初にご飯を詰め
完全に冷めるまで
ふたは開けておく

手順②
冷ました大きなメインの
唐揚げやハンバーグなど
のおかずを入れる

手順③
きんぴらや和え物
など、形が崩れに
くいものを入れる

手順④
ブロッコリーなどで
しっかり隙間を
うめる

手順⑤
完全に冷ましふたを
する。弁当箱の上に
保冷剤のはせる



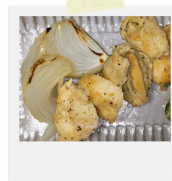
かんたん
レシピ

1人分144kcal
塩分相当量1.0g

鶏ささみレモンペッパー焼き

材料 (2人分)

- ・鶏ささみ …4本(約200g)
- ・塩こしょう …小さじ1/4(1.3g)
- ・オリーブ油 …小さじ2(8g)
- ・レモン汁…小さじ2(10g)
- ・すりおろしにんにく…小さじ1/2(2g)
- ・砂糖…小さじ1/2(1.5g)
- ・粗びきブラックペッパー…小さじ1/2(1g)



作り方

1. ささみは、筋をとり、1/2にそぎ切り
2. すべての材料をビニール袋に入れ、10分ほど置いて、味をなじませる
3. ステンレスパットに”くっつかないアルミホイル”を敷き、②のささみを並べる
4. グリルで強火8分焼いて、出来上がり

お弁当のNG・OKおかずリスト

NG 傷みやすいおかず

菌が増えやすい！

半熟卵



トマト
のハタ



汁気の
多い煮物



未加熱の
竹輪など



ワサなど
生野菜



マヨネーズで
和えた物



OK おすすめおかず

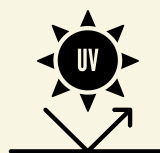
水分が少ない

殺菌効果

- ・完全に火を通した“揚・炒・焼”の料理
- ・味つけの濃いおかず
- ・胡麻やおかかて水分を吸わせたおかず
- ・酢や梅干しを使ったおかず
- ・カレー粉などのスパイス料理
- ・自然解凍OKの冷凍食品おかずや野菜

くほ薬局 今月のおすすめ

買い物に行くときの紫外線対策
ソフチュール UVミルク



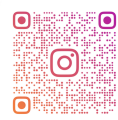
SPF35
PA+++
UV耐水性★★

1,980円(税込)

10種の美容成分配合。すーっと伸びて肌に密着し、うるおい、ハリ、透明感のある肌へ
敏感肌・赤ちゃん(生後6か月～)にも使えるやさしい処方。



詳しくは近くの店舗または
栄養相談公式LINEにて
お問い合わせください。
インスタでも情報発信中！



KUBOPHARMACY_N.GRAM