



家庭での食中毒対策を徹底しよう

平成30年に東京都福祉保健局が実施した「家庭における食中毒予防に関する調査」で、自分や同居家族に食中毒の経験がある人は18%、そのうち3割が家での調理が原因と答えています。蒸し暑い夏は細菌による食中毒の危険が高まります。細心の注意を払いましょう。

食中毒予防の3原則を守ろう

食中毒予防の基本は、「付けない」「増やさない」「やっつける」です。

細菌を付けないためには、食材を触る前に丁寧に手を洗うことが大切です。また、包丁は1つの食品を切るごとに洗剤で洗います。まな板は肉用、魚用、野菜用などと食材ごとに使い分けるとともに、使ったあとは洗剤で洗いましょう。包丁やまな板は、洗ったあとにアルコールの消毒液をスプレーしたり、熱湯をかけたりすると、より安心です。

細菌は温度が10℃以下の環境下では増殖しにくくなります。買って来た肉や魚は当日使う分は冷蔵庫で、すぐに使わないのであれば冷凍庫で保存しましょう。冷凍した食品を解凍する場合は、常温ではなく、冷蔵庫内で解凍するか、電子レンジを使います。

食中毒菌の多くは75℃以上で1分以上加熱すると死滅するので、肉や魚は、中心部までしっかりと火を通します。電子レンジを利用するときは、加熱箇所が偏らないように、途中で置き方を変えたりして、むらなく加熱しましょう。

お弁当づくりやバーベキューをするときも予防を忘れずに

会社や学校に持っていくお弁当を手作りする人も多いのではないのでしょうか。おかずは中までしっかり加熱しましょう。特に細菌の汚染率が高い鶏肉、挽き肉、卵料理は包丁で切るなどして、中まで火が通っていることを確認してください。食材の水気はお弁当が傷む原因になるので、煮物の煮汁などはしっかりきりましょう。

弁当箱にふたをするときは、十分に冷めてからにしましょう。温かいうちにふたをすると、弁当箱内に蒸気がこもって細菌が繁殖しやすくなります。

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
- あなたは健康作りに関する情報をどこから得ていますか？（1.薬局 2.テレビ 3.新聞・雑誌 4.ラジオ 5.インターネット 6.家族 7.友人・知人 8.SNS 9.その他）

③ ②を選択した理由

- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望

- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@life-202108q>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life8月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、9月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で40名様に下記の商品をプレゼントいたします。

**野菜もおいしく！
万能多機能鍋**

**プレゼント
40
名様**



茹でる、蒸す、煮る、揚げるなど大活躍の万能多機能鍋をプレゼント。珪藻なので匂いや汚れが付きにくく、お手入れも簡単。ガス火はもちろん、IH調理器でも効率よく加熱できます。

24cmオールインワン（スノコ付き）
レッド W335 x D250 x H175mm
4,950円（税込）
富士ホーロー ☎03-3851-7241

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。



イラストレーション：堺 直子

屋外でバーベキューを楽しむ場合は、肉や魚の下ごしらえを家で済ませ、すぐに調理できるようにしましょう。肉や魚を焼くときに使うトングや箸は調理専用にし、食べるときは使用しないことも大切なポイントです。場が盛り上がりだしてくると、クーラーボックスから出した食料や、焼いた肉や魚をテーブルの上に何時間も放置しがちです。すぐに食べないものは、クーラーボックスに入れておきましょう。

食中毒を起こしたときは水分補給をしっかりと

食中毒を起こすと、腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などの消化器症状が現れます。脱水しないようにこまめに水分補給をして、安静を保ちましょう。症状が激しかったり、発熱や血便が見られるような場合は、早めに医療機関を受診してください。特に乳児の場合、痛そうにしていたり、顔色が悪かったりしたら夜間でも必ず受診してください。

なお、食中毒についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽におたずねください。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/>
class A ヘルシーライフクラブ 検索

＜健康脳クイズの答え＞
答えは、「ヒマワリ」でした。



次号予告 9月号は「健康と防災」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com



ありがとう、わたしのカラダ。 2021

Life 8月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

夏野菜で 元気

いただきます!



■家庭での食中毒対策を徹底しよう…4 万能多機能鍋を40名様にプレゼント…4

旬の野菜をおいしく食べよう!

簡単 プラス 1皿レシピ

栄養価がぐっとアップ。代表的な夏の野菜を使った簡単料理。

※エネルギー、食塩相当量、とれる野菜量は1人分



リコピンで紫外線対策

フレッシュトマトのスープ

○調理時間:5分 ○エネルギー:約70kcal
○食塩相当量:0.6g ○とれる野菜量:130g

材料(2人分)

- トマト ……1個
- 玉ネギ ……1/4個
- コンソメの素…小さじ1/2
- 塩 ……少々
- オリーブ油 ……小さじ2

作り方

トマトは皮ごとざく切り、玉ネギは薄切りにする。鍋に300mlの湯を沸かしてオリーブ油以外の材料を入れて3分煮る。食べるときにオリーブ油を回しかけ、あればバクチーや大葉をちらす。

食物繊維が豊富



オクラのおひたし

○調理時間:5分 ○エネルギー:約20kcal
○食塩相当量:0.4g ○とれる野菜量:60g

材料(2人分)

- オクラ ……12本
- ショウガ…1かけら
- しょうゆ…小さじ1 ●塩…適宜

作り方

オクラは塩を振ってこすり、水で洗って産毛を取る。沸騰した湯でさっと茹でたら水に取り、水気をきって斜めに切る。千切りにしたショウガとしょうゆを加え混ぜる。



カリウムでむくみ解消

ナスの胡麻みそ

○調理時間:7分 ○エネルギー:約90kcal
○食塩相当量:0.5g ○とれる野菜量:95g

材料(2人分)

- ナス…2個
- 砂糖 ……小さじ1
- 大葉…2枚
- すりゴマ…大さじ1
- みそ…大さじ1/2
- ゴマ油…大さじ1/2

作り方

みそ、砂糖、すりゴマを合わせておく。乱切りしたナスを油で炒め、合わせておいた調味料を加えてさっと炒める。火を止めて大葉の千切りを加え、全体にみそだれがからむように混ぜる。

β-カロテンを効率よく



かぼちゃのバターしょうゆ

○調理時間:10分 ○エネルギー:約100kcal
○食塩相当量:0.5g ○とれる野菜量:75g

材料(2人分)

- かぼちゃ…150g(1/8個弱)
- バター…10g
- しょうゆ…小さじ1

作り方

かぼちゃは種とワタを取って食べやすい大きさに切り、レンジで加熱する(600Wで約4分が目安)。軟らかくなったら熱いうちにバターとしょうゆを加えてからめる。

イラストレーション：本暮雅子

夏野菜の栄養を逃さずいただきます!

夏の暑さで体力は衰え、食欲も低下気味。だからこそ、夏の旬の野菜を積極的にとりたいたいものです。旬の野菜は栄養価が高く、しかも安価。夏野菜を上手に料理に取り入れ、夏を健やかに乗り切りましょう。

野菜別 栄養と調理のポイント

代表的な夏野菜、それぞれの栄養を活かす調理法があります。

うま味成分たっぷり トマト

栄養成分	リコピンには強い抗酸化作用があり、ビタミンC・Eも豊富。
選び方	ヘタがみずみずしく、皮にツヤとハリがあり、重みがあるもの。

オリーブ油との相性抜群

イタリア料理でよく使われるトマト。リコピンは油に溶けやすい性質があるので、オリーブ油との相性はピッタリ。

リコピンは加熱すると吸収率アップ

ビタミンCは加熱すると減少しますが、リコピンの細胞壁は壊れるので吸収されやすくなります。しかも、うま味も増します。

皮をむかずに食べよう

リコピンが最も多く含まれるのは皮部分。皮には不溶性食物繊維も多いので、皮つきのまま食べて栄養素を無駄なく摂取。

野菜に多い栄養素 野菜は栄養が豊富ですが、特に下の3つの栄養素の重要な供給源です。

■ビタミン

人体の機能を正常に保つために必要な成分。野菜に含まれるβ-カロテンは、体内で皮膚や粘膜の健康維持に不可欠なビタミンAに変わります。その他、強い抗酸化作用をもつビタミンCやEも豊富です。

■ミネラル

体の機能の維持や調整に欠かせないミネラル。野菜には特に骨や歯の材料となるカルシウムや、ナトリウムを体外に排出するカリウムがたっぷり。たんぱく質が豊富な主菜とともにとることで吸収率がアップ。

■食物繊維

食物繊維は腸内環境を整えたり、便秘を予防・改善したり、食後の急激な血糖値の上昇を抑えたりなど、さまざまな生理機能をもっています。特に血糖値の高い人は毎食、野菜をとって、食後の血糖値上昇を抑えましょう。

紫紺色のポリフェノール ナス

栄養成分	紫紺色はポリフェノールの一種、ナスニンによるもの。カリウムも含む。
選び方	ヘタのとげがとがっていて、皮の紫紺色が均一でツヤがあるもの。

■水に長くさらさない

アク成分のクロロゲン酸はポリフェノールの一種。また、ナスニンは水溶性なので、水にさらす場合は短時間で止めて。

■ぬか漬けて栄養アップ

ぬか漬けにすると、カロテンやビタミンB1、B2、カルシウム、カリウム、ナイアシンなどの栄養価が高まります。きゅうりなど他の野菜でも。

■天日干しでうま味凝縮

皮ごと薄切り、ザルに並べて2~3時間天日干しするだけでうま味がグンとアップ。水分が完全に抜けたら長期保存も可能。

ビタミンCはトマトの4倍 ピーマン

栄養成分	ビタミンCの含有量はトマトの約4倍。β-カロテンも豊富。
選び方	ヘタの切り口が新鮮。肉厚で弾力があり、皮にツヤがあるもの。

■ピーマンのビタミンCは熱に強い

ビタミンCは一般的に熱に弱いのですが、ピーマンのビタミンCは熱に強く、加熱してもその量はほとんど変わりません。

■油で炒めるとβ-カロテンの吸収率アップ

β-カロテンは脂溶性のため、生より油で炒めるほうが効率よく吸収されます。カサが減るので、量も多くとれます。

■縦に切ると苦みが軽減

ピーマンの細胞は縦方向に並んでいます。細胞を壊さないように縦に切るとピーマン特有の苦みが出にくくなります。

国産は5~9月が旬 かぼちゃ

栄養成分	黄色い果肉はβ-カロテンの色。ビタミンC、E、カリウムも豊富。
選び方	皮にツヤがあり、すっしりと重く、ヘタが枯れているもの。

■調理は皮ごと

皮にはβ-カロテンやビタミンC、Eがたっぷり。こうしたビタミンを有効に摂取するには皮ごと使うのがおすすめです。

■ヘタが枯れるまで追熟させる

かぼちゃは採りたてよりも、丸のままヘタが枯れるまで追熟させたほうが、水分が抜けて甘味が増し、栄養価も高まります。

■電子レンジを上手に使う

かぼちゃの皮は硬いので包丁で切りにくのが難点。でも、電子レンジで加熱すれば皮が軟らかくなり、楽に切れます。

水分たっぷり きゅうり

栄養成分	大半が水分だが、カリウムやビタミンCを含む。
選び方	緑色が濃く、表面のイボがとがっていて、太さが均一のもの。

■表面のイボは包丁でそぎとる

表面のイボは包丁の背でそぎとって。軟らかくしたいときは、皮に塩を振って板ずりを。ただし減塩している人は要注意。

■夏の水分補給にぴったり

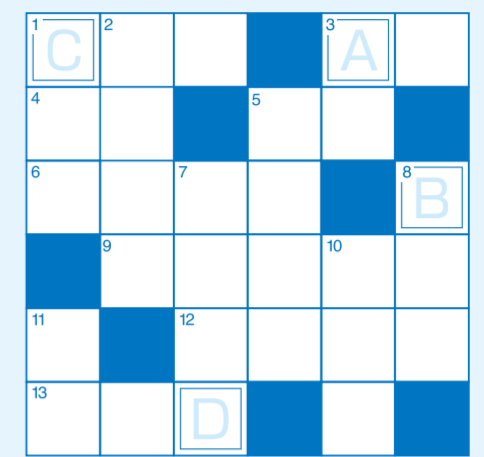
漢方では、きゅうりは体を冷やす働きがあるといわれます。成分のほとんどが水分なので、夏の水分補給にも最適です。

■酢との組み合わせがオススメ

きゅうりにはアスコルビナーゼというビタミンCを酸化させる酵素が含まれています。酢を加えることで、その働きを抑えられます。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります



〈タテのカギ〉

- 刺身や寿司に欠かせない薬味
- 将棋の戦法の1つ
- 誘いなどをはねつけることを「〇〇鉄砲を食らす」という
- 好きな飲食物や物事
- 欲が深いこと
- ひざ〇〇〇、うで〇〇〇
- ヤシに似た葉をつける植物
- 他人を陥れるための謀略

〈ヨコのカギ〉

- 葡萄酒
- 自分を劣ったものとしていやしめること
- 穴虎に入らずんば〇〇を得ず
- ほほえみ
- 役目が実力不相応に軽いこと
- ポルトガル語が語源の押韻
- 〇〇〇を見てから死ぬ

【土用布子に寒帷子】…夏に綿入れ、冬に単衣の帷子。ちぐはぐで役に立たないこと。夏は着るものは勿論、水分補給と温度調節で熱中症対策を。

夏にしか食べられないおすすめ野菜 夏という限られた時期にだけ食べる贅沢を楽しみませんか。

苦みが食欲を増進 ゴーヤ



苦みのもとモロヘイヤという成分で、胃液の分泌を促し、食欲を増進。加熱しても壊れにくいビタミンCも豊富なので炒め料理にも。

β-カロテン含有量が抜群 モロヘイヤ



β-カロテン含有量はほうれん草の2倍以上。ビタミンB群、C、Eも豊富。包丁でたたいてねばりを出し、納豆に混ぜたり豆腐にかけても。

栄養満点 つるむらさき



カルシウムはほうれん草の約4倍、抗酸化作用のあるビタミンCは約1.2倍。β-カロテン、カリウムも豊富です。ビタミンB2、鉄も含まれます。

オリーブ油とともに ズッキーニ



カボチャの仲間。β-カロテンやビタミンC、カリウムを含みます。オリーブ油などの油で炒めると、β-カロテンの吸収率が高まります。

整腸作用のあるねばり成分 オクラ



特有のねばり成分は水溶性食物繊維のペクチン、ガラクトン、アラバンです。ペクチンには整腸作用やコレステロールを排出する働きがあります。

組み合わせが大事

動物性食品と組み合わせることで野菜に少ないたんぱく質をカバー。ビタミンA、C、Eと一緒にすることで相乗効果を発揮します。

こんな人は野菜の摂取に注意

抗凝固薬のワーファリンを服用中の人は、血を固める作用のあるビタミンKを多く含む青汁やクロレラなどは避けて、腎機能が低下している人は、カリウムのとり過ぎに注意。

取材協力:株式会社ヘルスイノベーション 代表 新野秀江先生 ©参考文献:「管理栄養士が教える 食の正しい食べ方」(新野秀江著、つちや書店) 「からだにおいしい 野菜の便利帳」(坂本利隆監修、高橋書店) 「もっとからだにおいしい 野菜の便利帳」(白鳥高亮・坂本利隆監修、高橋書店) 「決定版 栄養学の基本がまるごとわかる事典」(足立善代子監修、西東社) 「野菜の消費をめぐる状況について 平成25年1月」(PDF) (農林水産省) (Webサイト) 緑黄色野菜とは? 緑黄色野菜とは? カゴメ株式会社 「かぼち」(農林水産省) (Webサイト) 簡単切り方と冷凍保存のポイント | カゴメ株式会社 緑黄色野菜 | ヘルスイネット (厚生労働省) 国民健康・栄養調査 | 厚生労働省 モロヘイヤ解凍 | モロヘイヤ効果研究 | モロヘイヤ (4ページ) [NHKきょうの健康] 2018年7月号 (NHK出版) 「衛生対策がわかる! 備いにお弁当6作りおせわおかせ」(西蔵祐子著、成美堂出版) (Webサイト) 「パーキユーで食中毒」防くための7つの原則 | NIKKEI STYLE

参考文献:「ホントはクワイバテ 51の対策」(福田千晶監修/日東書館)