

～食事で健康な心とからだを育もう～  
**バランスのよい食事で毎日元気！**

6月に入り、じめじめとして気温の高くなるこの時期は食中毒が心配です。食事を存分に楽しむために、しっかりと食中毒予防をおこなっていきたいですね。今回は食中毒に関するお話をします。まずはクイズに答えてみましょう！

**食** 中毒予防 クイズ

Q1 食中毒と食あたりは同じこと？ ○か×か？

- A. ○      B. ×

Q2 食中毒の原因としてもっとも多いのはどれでしょう？ (厚生労働省食中毒情報 H22年 患者数)

- A. 細菌によるもの      B. ウィルスによるもの      C. 魚介類やきのこなどの自然毒  
D. 残留農薬などの化学物質

Q3 細菌性の食中毒を防ぐ方法は？

- A. 食品は全て冷凍する      B. 食品はしっかり加熱する  
C. ふきんは陰干しにする      D. 包丁やまな板にはぬるま湯をかける



◆ 答え ◆

Q1 B. ×

食あたりは医学的な病名ではありません。お腹の冷えや風邪などによる消化機能の低下、暴飲暴食、脂っこいものや食べられないものを食べるなど、『**食**べること』が原因でおこり、腹痛や下痢、嘔吐などの消化器系の不良がおこります。食中毒は有害物質を食べることでおこります。飲食店などで集団発生するイメージが強いですが、実際は家庭でもおこることが多いので、十分な注意が必要です。

Q2 B. ウィルスによるもの

食中毒の原因として、最も多いのはノロウイルスなどのウィルスによるものだそうです。ウィルスのついた食品を食べてしまうだけではなく、ウィルス性急性胃腸炎の患者さんから直接感染するなど、感染経路が多岐にわたるのが、その原因といわれています。ウィルスによる感染を防ぐために、手洗い、うがいをしっかり行い、生ものはしっかり加熱するなどの対策を行いましょう。次に多いのがサルモネラ菌や腸管出血性大腸菌O-157などの細菌によるものです。

Q3 B. 食品はしっかり加熱する

細菌性食中毒は気温が高くなっていく6～10月にかけて多く発生します。細菌性の食中毒は『**菌をつけない・増やさない・やっつける**』が3原則とされています。食品はしっかり加熱し、肉や魚を調理した器具はしっかり洗って熱湯をかけ、ふきんやまな板は天日干しするとよいですね。家庭で冷凍した食品は、細菌の増殖を完全にはおさえられないそう。冷凍庫を過信しないことも大切です。

## 今日から使える！ 食中毒予防のポイント

実は家庭での発生件数も多い食中毒。お腹をこわしたり、吐き気に襲われるだけでなく、重症化すればとても危険なものです。健康を損なわないためにも、しっかり対策方法を覚えておきましょう！このページでは食中毒予防のポイントについてご紹介します。

### ★食中毒の予防は買い物から！

- ・生鮮品の買い物は1番最後にします
- ・肉や魚類はポリ袋に入れて持ち帰りましょう  
⇒ 中の汁がもれて他の食品につくのを防ぎます
- ・買い物のあとは、なるべく寄り道をせず、真っ直ぐ帰宅するようにしましょう。
- ・車のトランクはとても暑くなるので、座席におくようにしましょう。どうしてもスペースがないときは、足元に置くとよいでしょう。

保冷機能付きのお買い物  
バックの活用もいいね！



### ★調理の際の注意点！

#### 食材の準備

- ・手洗いをしっかりおこないましょう  
手の平や甲だけではなく、見落としがちな指の間や爪の間、手首も洗いましょう。  
しっかり石鹸を泡立てて洗うことが大切です。
- ・肉と野菜を切るまな板や包丁は別々にして使うのがベストですが、なかなかできないこともありますよね。  
同じまな板を使うときには下記の順番で切りましょう。  
**生で食べる野菜・果物** ⇒ **肉・魚 加熱して食べるもの**

**★** 肉や魚などの汁が果物やサラダなど生で食べるものや、調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。



#### 調理中

- ・食品は中までしっかり火を通しましょう  
ハンバーグ ⇒ 竹串を刺したとき、透明の肉汁が出てくるまで  
ピンクの肉汁では加熱が不十分です  
焼魚 ⇒ 身がすつとはがれるまで  
ハンバーグと同様、竹串を刺すと透明の汁が出ます
- ・電子レンジ調理はときどきかき混ぜながらムラにならないようにしましょう



**★** 電子レンジで加熱する際は、できるだけふたをするか、ラップをかけた方がよいでしょう。熱が伝わりやすくなります。

# 夏が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
にんじん				●	●	●	●					
トマト						●	●	●	●			
なす						●	●	●	●			
かぼちゃ(国産)				●	●	●	●	●	●			
かつお				■	■	■	■	■		■	■	
するめいか							■	■				
パイナップル							★	★	★			

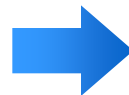
多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。夏が旬の美味しい食材をご紹介します！

## 6月オススメの魚介

### いか



いかのワタは新鮮であれば生のまま使えます。塩辛はもちろん、焼き物や煮物、コク出しなどに使うと美味しく仕上がりますよ！



**主食**

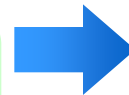


の魚をもっと美味しく  
4ページで紹介！

## 6月オススメの野菜

### レタス

レタスには5000年以上の歴史があり、品種も様々です。一般的な玉レタスから結球していないサニーレタス、ほかに茎が太くて長いステムレタスなどがあります。山くらげの名前で出回るのは、この茎を乾燥させたものです。



**主食**



の野菜をもっと美味しく  
5ページで紹介！

## 6月オススメのメニュー

今月のオススメは  
**9ページ**でご紹介！

父の日のごちそうに  
最適な、旬のあじを使った  
たたきメニューをご紹介します♪

おつまみにも最適な  
1品です。  
簡単にできるので、ぜひ  
試してみてくださいね！



旬をもっと美味しく! ★6月4ページ★



旬の魚をもっと美味しく

主食

今月は

り  
か

いかは刺身から天ぷら、フライ、炒め物と様々な料理に活用されます。調理をする際に、皮をむきたいかは洗わないことが原則です。水洗いすることによって味が落ちてしまいます。ただし、いかは皮の間に水分があるので、揚げ物にする時は、必ず皮をむいてしっかりと水けをふきとりましょう。

## ●いかの保存方法



いかは脂質が少ないため酸化しにくく、冷凍しても品質が落ちにくいのが特徴です。下処理して冷凍しておく、便利です。

### ◎下処理方法

胴と足を切り離し、ワタを除いてラップで包み、保存袋に入れて冷凍庫へ保管します。

## いかに含まれる栄養素

タウリン



干したいかに見られる白い粉状のものはタウリンをはじめとするうま味成分が出たものです

肝機能の強化や血圧・コレステロールを正常に保つ働きがあります

いかをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

## いかと野菜のビーフン

Point

旬の味覚

和食

普通



107  
Kcal

塩分  
0.7g

調理  
時間  
10分

### ●材料 (2人分)

・ビーフン(乾) ... 140g  
 ・いか ... 100g  
 ・キャベツ ... 140g  
 ・もやし ... 60g  
 ・しょうが ... 少々  
 ・赤唐辛子 ... 少々  
 ・にんじん ... 40g  
 ・にら ... 40g  
 ・にんにく ... 少々

(A) { 鶏がらスープの素 ... 小さじ1/4  
 塩 ... 小さじ1/3 しょうゆ ... 小さじ1

### ●作り方

- ①いかは皮をむいて短冊に切る。
- ②キャベツ、にんじんは短冊に切り、にらは3cm長さに切る。もやしはひげ根を除く。
- ③ビーフンは袋の表示よりも少しかためにゆでる。
- ④フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、みじん切りにしたしょうが、にんにくを炒め、香りが出たら①を加えて炒める。
- ⑤にんじん、キャベツ、もやし、にらの順に加えて炒め、野菜がしんなりしてきたらAで調味し、③を加えて炒める。

### ★体に優しいポイント★

具たくさんなので、1皿で1食にとりたい野菜の目安量をとることができます。いかに含まれるタウリンには、肝機能を高める働きが期待できます。ビーフンは少しかためにゆでておくと歯ごたえがちょうどよくなります。

旬をもっと美味しく! ★6月5ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主食

レタス

生で食べる場合には、調理する前に切り口を水にさらすことでパリッと仕上がります。ただし、切り口から栄養素が流れ出てしまうので、大きな葉のまま水にさらすようにしましょう。よりシャキシャキとした食感を楽しめます。

## ●レタスの選び方



- ・巻きがゆるやかでふんわりと軽いもの
- ・切り口が変色していないもの

## ●保存方法

- ・丸のままのほうがもちがよいので、外側の葉からはがして使いましょう。芯がある場合は芯を下にして、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存します。

## レタスに含まれる栄養素

## 食物繊維

炒めることによってかさが減り、量も食べられるので食物繊維もたっぷりとることができます。

サニーレタスなどの色の濃いリーフレタスは、通常の玉レタスに比べてビタミンCやカルシウムなどが多く含まれます。

## レタスをもっと美味しく!

旬の味覚を味わいましょう♪

レタスとしらすの  
ガーリックチャーハン

Point

旬の味覚

洋風

簡単

350  
Kcal塩分  
0.8g調理  
時間  
15分

## ●材料 (2人分)

- ・ごはん ... 300g
- ・レタス ... 100g
- ・しらす ... 10g
- ・にんにくのみじん切り ... 2かけ
- 植物油 ... 大さじ1 1/3
- 塩 ... 小さじ1/10
- こしょう ... 少々
- ・白いりごま ... 小さじ1

## ●作り方

- ①レタスは細かく刻む。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを焦がさないように炒め、レタスを入れ水分を飛ばす。
- ③しらす、ごはんをいれ、粘らせないように炒め、塩こしょうをする。
- ④仕上げにごまをふる。

## ★体に優しいポイント★

レタスには食物繊維が豊富に含まれており、レタスの食感がアクセントを出しています。じゃこの塩分とにんにくの風味をいかして減塩効果が期待できます。1品で色々な変化を楽しむことができます♪

季節をもっと楽しく！ ★6月6ページ★

6月1日は **梅の日****副菜****この時期にしか味わえない梅を！**

梅の旬は5月下旬～7月上旬で6月にピークを迎えます。この時期以外は出回らないので、旬を味わっていただきたい食材の1つです。

**青梅**は品種ではなく、熟す前の青い実のことを呼び、**梅酒**作りに適しています。

**知っ得ポイント！**

『梅は三毒を断つ』ということわざにもあるように、梅は食べ物、血液、水の毒に対して働くといわれています。梅には殺菌作用があるので、**腐敗防止**や**食中毒**の予防に役立ちます。気温が高くなってくるこの時期に最適です。

**梅の選び方**

果皮があざやかな緑色で、表面に傷が無く、形が丸く整っていて粒がそろっているものを選びましょう

**梅干**

⇒果肉が厚く、黄色がかり、すっぱくてよいおいの漂うもの。

熟しすぎたものは、あまり日持ちしないので買ったらすぐに使用にしましょう。熟しすぎたものは果実が破けやすいので避けたほうがよいでしょう。

**梅酒・梅ジュース**

⇒鮮やかな緑色で、実が少しかたく感じられるぐらいのジュシーなもの

**梅を使ったオススメメニュー**

旬のほたてと一緒に楽しみましょう

**帆立貝柱とスプラウトの梅わさび酢あえ****Point**

梅の日

和食

簡単

58  
Kcal塩分  
0.5g調理  
時間  
15分**●材料（2人分）**

- ・ほたて貝柱(生食用) … 100g
- ・スプラウト(ブロッコリー) … 1パック
- ・梅干し … 1個

- 練りわさび … 小さじ1/3
- 酢 … 小さじ2
- 砂糖 … ひとつまみ
- しょうゆ … 小さじ1/4

**●作り方**

- ①貝柱は厚みを半分切る。
- ②スプラウトは根を落として水に放し、シャキッとしたり水けをきる。
- ③梅干は種を除いて包丁の背でこまかくたたき、他の調味料と混ぜ合わせ、①と②をあえる。

**★体に優しいポイント★**

主菜兼副菜メニューの簡単メニューです。帆立貝柱は低脂肪&高たんぱくで、減量時のたんぱく源に強い味方です。わさびの辛味と梅の酸味をいかして調味料をセーブします。

毎日をもっと元気に！ ★6月7ページ★

## 梅雨対策

副菜

6月中旬頃になると東北北部も梅雨入りし、じめじめした日が多くなります。湿気が多く、気温が高いと普段以上に体力を使ってしまう日もあり、冷たい雨によって体が冷えてしまう日もあります。バランスのよい食事を心がけて、しっかり体調管理をしたいですね。

### ◆疲れが気になるときに補給したい栄養素◆

ビタミンB1

⇒糖質がエネルギーに変わるのを助けます  
※ 豚肉、うなぎ、玄米に多くふくまれます

### ◆肌寒いときに補給したい栄養素◆

ビタミンE

⇒ 血行を促進し、冷えを防止します  
※ かぼちゃやアーモンドに多くふくまれます



## 旬のさやいんげんで梅雨も元気に

さやいんげんは6月から9月にかけて旬をむかえます。さやいんげんには体内でビタミンAにかわる・**β-カロテン**を豊富に含みます。**ビタミンA**は皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるので、これから日差しが気になる季節にむけてとりいれたい栄養素の1つです。また、疲労回復の働きが期待できるアスパラギン酸やリジンも含んでいます。じめじめして気が滅入りがちなのこの時期にピッタリの食材です。



### 知っ得ポイント！

すぐに鮮度が落ちるので、使い切れない分はその日のうちにサッとゆでて冷凍しておく便利です

## 疲れているときにオススメメニュー

## 旬の食材で元気に！

### いんげんと豚肉のマスタード炒め和え

Point

旬の味覚

洋風

簡単



181  
Kcal

塩分  
1.4g

調理  
時間  
10分

#### ●材料（2人分）

・さやいんげん … 100g  
・豚ロース肉(ステーキ用) … 1枚  
・植物油 … 小さじ1  
・塩、こしょう … 各少々  
・しょうゆ … 小さじ2  
・酒 … 小さじ2  
・粒マスタード … 小さじ2

#### ●作り方

- ①いんげんは固めにゆで、3cm長さに切る。
- ②豚肉は1cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し、強めの中火で②の前面に焼き色がつくまで炒め、塩、こしょう、しょうゆ、酒をふりかけ、全体にからめて別皿に取り出す。
- ④③のフライパンに①を入れて30秒ほど炒め、③の豚肉とマスタードを加え、味をからめる。

### ★体に優しいポイント★

さやいんげんには必須アミノ酸のリジンが豊富で、皮膚や肌を整える作用や疲労回復に働きかけます。豚肉に多く含まれるビタミンB1には、糖質の代謝をサポートする働きがあります。

季節をもっと楽しく! ★6月8ページ★

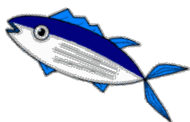
# 父の日の旬のごちそう

主菜

## 父の日にありがとうを伝えよう

6月の第3日曜日は父の日です。せっかくの父の日ですから、旬の食材を使ったごちそうで『ありがとう』の気持ちを伝えましょう。

今回は旬のかつおをご紹介します。季節によって『初がつつお』や『戻りがつつお』と呼ばれますが、この時期に食べられるのは初がつつおで、その年に初めて水揚げされたものと呼ばれます。初がつつおはあっさりとした味わいが特徴です。お刺身を選ぶときは、**身が鮮やかな赤い色で、しまっているもの**を選ぶようにしましょう!



お父さんいつまでも元気でいてね!

かつおは良質のたんぱく質が多く、魚の中ではマグロの赤身に次いで多く含まれます。ほかにも下のような栄養素が含まれます。お父さんが毎日元気でいられるために嬉しい栄養素です。

### 知っ得ポイント!

タウリン

⇒ 血圧を正常に保つはたらきがあります

DHA

⇒ 動脈硬化を予防します

ビタミンD

⇒ カルシウムの吸収を助けます

## 父の日オススメメニュー

### かつおのユッケ風

Point

旬の味覚

エスニック  
他

簡単



107  
Kcal

塩分  
0.7g

調理  
時間  
10分

#### ●材料 (2人分)

- ・かつお(刺身用) ... 120g
- <A>
  - ・ねぎのみじん切り ... 大さじ1/2
  - ・にんにくのみじん切り ... 小さじ1/2
  - ・しょうゆ ... 小さじ1 1/2
  - ・一味とうがらし ... 少々
  - ・ごま油 ... 小さじ1/2
- ・うずらの卵 ... 2個
- ・サンチュ ... 2枚
- ・りんご ... 少々
- ・松の実 ... 8粒

#### ●作り方

- ①かつおはひと口大に切る。
- ②ボウルにAを合わせてよく混ぜ、①を和える。
- ③1人分用の器にサンチュを敷いて②を盛り分け、中央にくぼみを作り、うずらの卵を1個ずつ割り入れる。せん切りにしたりんごを添え、松の実を散らす

添える果物は、なしやメロンでも♪

**★体に優しいポイント★**  
かつおには体に良いあぶら(DHAやEPA)が豊富に含まれています。かつおに含まれるビタミンDには、カルシウムの吸収を促し、骨を強くする働きがあります。



毎日をもっと元気に！ ★6月9ページ★

お父さんいつもありがとう！

5月号でもお話ししましたが、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類、梅にはクエン酸という成分が含まれます。クエン酸は食べ物をエネルギーに変える代謝で重要な役割をしており、疲労回復をサポートしてくれる働きが期待できます。

毎日家族のために働いてくれているお父さんを労うためにも、今回はレモン汁を使ったメニューをご紹介します。レモン汁の香りでさっぱりと仕上がるので、疲れて食欲が出ないときにも最適です。



今回は旬のあじを使ったおつまみにもピッタリなたたきメニューをご紹介します！



## あじのたたきレモン風味

## ■ 材料 (4人分)

- ・あじ(刺身用) …… 2尾分(120g)
- ・レモンの皮 …… 1/4個分
- ・万能ねぎ …… 2本
- ・青じそ …… 4枚

- A** { ・しょうゆ …… 大4    ・レモン汁 …… 大2  
           ・すりごま …… 小2    ・わさび …… 適量

## ■ 作り方

- ①あじは3枚におろして骨を抜き、皮をひいて身を細切りにする。
- ②レモンの皮はせん切りに、万能ねぎは小口切りにする。
- ③青じそをしいた器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



## 韓国風あじのたたき

## ■ 材料 (4人分)

- ・あじ(刺身用) …… 2尾分(120g)
  - ・白菜キムチ …… 60g
- A** { ・レモン汁 …… 小さじ2  
           ・ごま油 …… 小さじ2  
           ・白いりごま …… 適量

## ■ 作り方

- ①あじとキムチを粗く刻む
- ②①とAを混ぜて器に盛り、ごまを振る



レモン汁で減塩にもつながるね！  
お父さんに最適♪

