



今月の栄養素

【ビタミンA】

ビタミンAのはたらき

体内で作ることができない**脂溶性ビタミン**の1つ。
皮膚や**粘膜**、**目の健康**を維持するはたらきがあります。



抗酸化ビタミンとして
活性酸素の働きも抑えます*



ビタミンAが多く含まれる食品

レバーやうなぎ、
卵などの**動物性食品**に
多く含まれています！



緑黄色野菜の色素成分である
β-カロテンは、体内で
ビタミンAに変換されます。
野菜もしっかり食べましょう！



サプリメントや**ビタミン剤**
を飲んでいる方は**目安量**
を守りましょう！





食中毒対策 生活編



\家庭で出来る！/
食中毒予防の**6つ**のポイント！



①購入

消費期限など表示を**チェック！**
保冷剤を入れて持ち帰る。



②保存

肉・魚の汁が漏れないように保存！
冷蔵庫に入れるのは**7割程度**に。



③下準備

肉・魚は生で食べる物のそばに置かない！
手は**こまめに**、野菜はよく洗う！



④調理

加熱は十分に！(中心部分75℃1分以上)
レンジは均等に加熱されるように。



⑤食事

長時間**室温**に放置しない！
食事の前は**手を洗う**。



⑥残り物

温め直す時は**十分に加熱**する。
早く冷えるよう**小分け**にする。





食中毒対策 食事編



主な食中毒の種類



食中毒菌・ウイルス	主な症状	主な食品
カンピロバクター	腹痛 下痢 嘔吐	生肉・加熱不十分な肉
腸管出血性大腸菌		加熱不十分な肉
腸炎ビブリオ	腹痛、下痢	生魚介類
サルモネラ	腹痛 下痢	鶏卵、鶏肉
ウェルシュ菌		加熱済み食品(カレー)
ノロウイルス	嘔吐・下痢	二枚貝 複合調理食品
黄色ブドウ球菌	嘔吐	おにぎり



熱に弱い



熱に強い

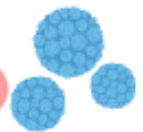
夏に多い

カンピロバクターやウェルシュ菌などの細菌性食中毒



冬に多い

ノロウイルスなどのウイルス性食中毒



自然毒・寄生虫とその予防

植物

- **じゃがいも**
芽周辺を取り除く
緑色のものは避ける
- **梅・あんず**
生で食べない、
未熟なものは避ける

魚介類

- **フグ**
免許のない者は調理しない
- **貝類(主に二枚貝)**
潮干狩りに行く際は
周辺の貝毒発生状況を確認

寄生虫

- **アニサキス(海水魚)**
加熱・冷凍する、
食べる前に目視確認
- **横川吸虫(淡水魚)**
生で食べない、
調理器具の洗浄・消毒



今月のおすすめレシピ



みんなで
楽しく！！

野菜の肉巻き串



野菜もお肉で巻けば**たっぷり食べられます！**
少し手を加えたタレを用意して
ホットプレートで囲みましょう！
お好きな野菜でアレンジしてみてください♪
タレは**豆腐**や**蒸し野菜**と一緒に食べるのも
おすすめです。

菊名店が担当しました！

