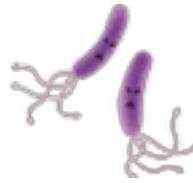
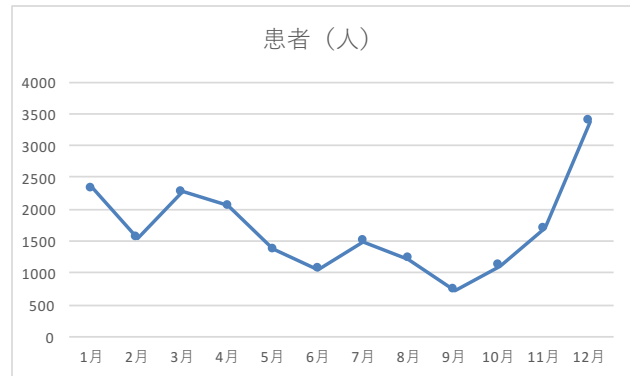
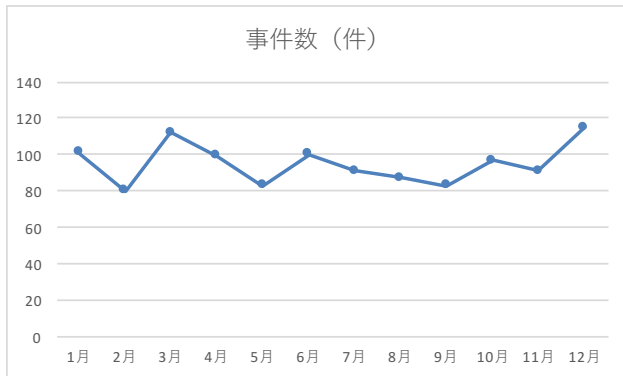


6月は梅雨入りをする時期。気温や湿度も上昇し、食中毒が気になる時期ですね。



●食中毒の現状



H28 食中毒の事件数と患者数 (厚生労働省より抜粋)



実は食中毒は年中起こっているのです。また、患者は12月が最も多いのです。冬が多いのは、毎年ウイルス性のノロウイルスが流行るからです。夏は、ノロウイルスが減少し、細菌性の食中毒が増えるのです。

夏前のこの時期から、徐々に食中毒は増え始め、とりわけ細菌性の食中毒に気をつけなければなりません。

●食中毒の原因 一例

- ・腸炎ビブリオ…主に生の魚介類に付着。塩分を好む。低温が苦手なので、常温に放置しない。
 - ・サルモネラ…鶏卵や鶏肉が主な原因。少しの菌でも食中毒になる為、卵の取り扱いには要注意。
 - ・病原性大腸菌…様々な食品に潜んでいる。熱や消毒剤に弱い。人→人への感性あり。
 - ・カンピロバクター…主に鶏肉や飲料水からの感染。加熱に弱い。ペットを含む動物に分布。
- 家庭での調理でも、上記のような様々な菌に注意が必要です。

●食中毒を防ぐには

- ・手洗いをしっかりする
細菌がついた手で調理をすると、そこから感染すること。



- ・しっかりと加熱する
肉や魚は中までしっかりと加熱する。また、一度調理して時間が経ったものに関して、温めるのではなく、75度以上になるようにする(熱により死滅する菌も多い)。

- ・健康な体づくりを心がける
栄養バランスのとれた食事や睡眠をしっかりと抵抗力があると、症状が軽くなることもあります。



6月が美味しい食べ物たち

6月は春野菜が終わり、スーパーでは夏野菜も続々とみられるようになってきました。今が美味しい旬の野菜を紹介します。

グリーンアスパラガス

日本では北海道や九州でよく栽培されています。カロテンやカリウムを多く含んでいます。また水に溶け出しにくいので、茹でてでも大丈夫。鮮度が落ちると筋っぽくなるようなので、できるだけ新しいうちに食べてくださいね。



新ごぼう

一般のごぼうより早めに収穫する若いごぼう。完全に成長しきっていないので、柔らかく風味も一般的なごぼうと比べ上品で優しい香りがします。皮を剥かず調理ができるので、皮近くにある旨味成分まで逃さず活かせる。何と言っても食物繊維の宝庫。



びわ

びわの旬は短く、2ヶ月ほどしかありません。また、傷みやすいフルーツなので、高級果実として扱われています。びわはβカロチンが豊富なので、視力回復・美白効果など、抗酸化作用があります。また、ポリフェノールも含んでおり、活性酸素を抑える働きもあります。びわの葉も、昔から生薬として使われています。



鱈 (アジ)

旬に取れるアジはあまり大きくなりすぎず、脂のノリがいい。冬のアジは大型だが、旨味は劣る。魚油で有名なEPA・DHAを豊富に含んでおり、中性脂肪を下げてくれます。また、必須アミノ酸のバランスも良く、ビタミンやミネラルも多く含まれています。干物にすると、旨味成分のアミノ酸が増え、栄養素が凝縮します。



旬の美味しい食材を使ったレシピ (クックパッドより)

●甘辛ごぼう

ごぼうに片栗粉をまぶし、油で揚げる。みりん、砂糖、酒、めんつゆをフライパンで熱し、その中に挙げたごぼうを入れる。最後に白ごまを振りかけて完成。



●びわの種で杏仁豆腐



びわの種の茶色い皮を剥き、みじん切りにする。牛乳500ccと生クリーム200cc、砂糖50gを入れみじん切りにしたびわの種を入れ温める(30分放置し、杏仁の風味を出す)。少量の水でふやかしておいたゼラチン5-10gを加え、沸騰直前で止めて、器にうすし冷やす。