

栄養部からのお知らせ

➤ お肉の食中毒に気をつけよう！

食中毒と聞くと、皆さんは何を思い浮かべますか？食中毒の原因は、細菌やウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などさまざまです。発生場所も給食施設で作られた料理や飲食店での食事、アウトドアでのバーベキューなどもありますが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。今月中でもお肉の食中毒を避けるにはどうすればよいか考えてみましょう。



2011年ユッケ集団食中毒事件から、翌年7月には牛肉の肝臓(レバー)を生食用として販売・提供することが禁止され、2015年6月からは食品衛生法に基づいて、豚の

肉の種類	E.coli(大腸菌)の陽性率	サルモネラ属菌の陽性率
牛ミンチ	65.7%	2.9%
豚ミンチ	68.8%	1.4%
牛豚混合ミンチ肉	69.9%	2.9%
鶏ミンチ	79.9%	55.3%

お肉や内臓を生食用として販売・提供すること禁止されています。市販されている各ミンチ肉の食中毒菌汚染実態調査では、菌の陽性率は左の表のようになっています。

うになっています。

細菌やウイルス、寄生虫は熱により死滅するので、お肉の中心部までよく火を通すことにより食中毒を防ぐことができます。火加減の難しいバーベキューや焼肉では生焼けになることが多く、また保存温度が高くなりやすく、箸や器具の使い分けや洗浄が不十分になりやすいので要注意です。

繰り返しますが、調理する時は生肉や内臓が触れたところには菌がつく可能性があるため、手で生肉に触ったらよく手を洗いましょう。生肉に触れた包丁やまな板は二次汚染防止のため、きれいによく洗い、熱湯をかけましょう。生肉専用のトングやお箸、お皿を使い、焼き上がった肉や野菜など直接口に入れるものに触れないようにしましょう。



イノシシやシカなどの野生鳥獣の肉や内臓を食べた方が、豚肉や豚レバーと同じようにE型肝炎ウイルスに感染し、死亡した事例や重篤な症状を示した事例も報告されています。流行のジビエ料理も加熱しっかり加熱して食べるようにしましょう。

お肉料理は加熱して食べれば安全なことがわかりましたね！あとはP(リン)値調整のために部位を選び、量を加減、レモン汁や減塩のタレを利用して上手に美味しく頂きましょう。ちなみに、部位別にみると肝臓(レバー)やヒレ肉はリンが多く、カルビやスペアリブなどのバラは少な目です。ぷりぷりとした食感と甘い脂が魅力のホルモンも人気がありますが、ヒモ(小腸)よりシマチョウ(大腸)の方がリンは少ない部位となります。

100gのP(リン)含有量

和牛	レバー	ヒレ	ロース	カルビ	タン(舌)	ヒモ(小腸)	シマチョウ(大腸)
	330mg	180mg	120mg	87mg	130mg	140mg	77mg

豚	レバー	ヒレ	ロース	スペアリブ	タン(舌)	ヒモ(小腸)	シマチョウ(大腸)
	340mg	230mg	160mg	130mg	160mg	130mg	93mg

若鶏	レバー	ささみ	むね皮つき	もも皮つき	手羽先	ひき肉	かわ
	300mg	240mg	200mg	170mg	140mg	110mg	63mg

他	猪ポタン肉	いのぶた	馬さくら肉	ラム肉	マトン	カモ肉	しか肉
	170mg	150mg	170mg	140mg	180mg	260mg	200mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

➤ 栄養相談のすすめ！



新王子病院では、外来受診時(主に待ち時間など)に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？

➤ お料理教室のご案内！

5月は透析治療を開始されて間もない方を対象に、2回のお料理教室で透析食のポイントを紹介させて頂きました。

6月は透析治療を受けておられる方を対象に、4回お教室教室を開催し、“夏を乗り切るメニュー”を紹介する予定です。この機会にみなさまお誘い合わせの上是非ご参加下さい。💕

