

## Beauty

### これからピークの食中毒！

「食中毒」と聞くと「夏に起こる」「集団発生」などと思われがちですが、実際には夏だけでなく1年中発生するものです。ただ、食べ物が腐りやすい夏に多いのは当然！また、旅館や学校などの集団生活の場ではなく、**家庭で起こる場合**には、意外と食中毒だと気がつかないことも多いようです。

### 食中毒の原因は「細菌」

食中毒を起こす原因には、0-157などの細菌やウイルスなどによるもの、洗剤などの化学物質が混ざったりして起こるもの、ふぐや毒キノコなどによるものなどがありますが、**90%以上は細菌やウイルスによるもの**と言われています。

- ・病原大腸菌→腸炎を起こす大腸菌。食品や水を通して感染する
- ・サルモネラ菌→食肉やたまごなどが主な原因食品。腹痛や下痢を伴う
- ・腸炎ピブリオ菌→海産物が主な原因食品。激しい腹痛や下痢を伴う

### 梅雨間近！除菌・抗菌は大丈夫ですか？

梅雨の季節、じめじめした日が続きます。そんな季節にこっそり家の中で繁殖していくのが、食中毒を引き起こす細菌。家庭内のキッチンにおいて、汚染されている箇所上位5位は、**食器用スポンジ・台ふきん・シンク・まな板・冷蔵庫の野菜室の奥**です。毎日、使った後はキレイに掃除されているキッチンですが、以外にも**沢山の雑菌**がいるのです。**毎日の除菌を習慣に**、調理器具・スポンジ・ふきん・まな板などは、**台所用洗剤で洗った後、除菌処理**を心掛けてください。**熱湯消毒**または**天日干し**、**除菌スプレー**、**アルコール消毒**などがオススメ！**シンク・排水口等にも除菌スプレーを!!**

### お弁当作りのポイント！

ただでさえ腐りやすいこの時期！お弁当を作る時のポイント！

- ・水分が少ないモノ→食中毒菌は水分が多いほど繁殖しやすいので、お弁当に入れる食材は水分の少ないモノを！
  - ・冷ましてから詰める→温かいうちに詰めるのは厳禁!!よく冷ましてから詰める！
  - ・必ず火を入れる→前日のおかずを使うときには、必ずもう一度火をとおしてください。
  - ・殺菌・抗菌効果のある食材を利用→わさびや生姜・梅干など殺菌・抗菌効果のある食材を上手く利用！
- この他、お弁当用の防腐シートなども市販されていますので、上手に利用してみてください。

### この時期は食中毒にご用心！

梅雨の時期から夏にかけて、とくに注意が必要になるのが**食中毒**。もちろん、食中毒自体は、年中起こる可能性があります。昨年はとくに**6月にピーク**を迎え、そして**7・8月も引き続き起こりやすい時期**でした。ただでさえ、夏は体力が落ち、抵抗力が弱くなってくるとき。しっかり予防策をとらないと、下痢・腹痛、吐気などのツライ症状を経験しなければならなくなってしまうのでご用心！

### 予防3原則

食中毒の**予防**には、次の3原則を守る事が大切です。

1. **細菌による汚染を防ぐ**
2. **細菌の増殖を防ぐ**
3. **加熱処理をする**

## National

### 樹脂製可動棚

靴に付いた砂や泥などで汚れても、取り外して水洗いする事が可能。庫内を衛生的に保てます。



### ブーツハンガー

折れ曲がらないように吊るして収納。内側から固定。



### 傘収納

長傘、ステッキや折り畳み傘等無理なく収納出来ます。

スタイリッシュな「フートタイプ」や和風玄関用の他、飾り棚や間接照明などで、わが家らしく演出♪



## 今月のレシピ たっぷり野菜の牛肉巻き照り焼き

材料(2人分)  
 牛もも薄切り肉・・・4枚  
 にんじん・・・1/2本  
 わけぎ・・・1/2束  
 えのきだけ・・・1袋  
 たれ  
 ・しょうが汁・・・小さじ1/2  
 ・みりん・しょうゆ・・・各大さじ2  
 ・砂糖・・・大さじ1/2  
 片栗粉 さらだ油 酒

### 作り方

- ①にんじんは縦に太めのせん切りに。わけぎは10cmくらいに切る。えのきだけは根元を切る。
- ②まな板に牛肉1枚を縦長に置き、もう1枚を1cmくらい重ねて並べ、手前3cmをあげ、具を横に並べる。肉の手前を具にかぶせるようにして巻いていく。
- ③フライパンを中火にし、肉の巻き終わりを下にして並べ、色が変わるまで焼く。ふたをして3~4分蒸し焼きにし、酒大さじ1をふりかけ、たれを回し入れる。たれにとろみがついたら器に移す。



## ハーベストの丘



大阪府堺市にある「ハーベストの丘」。この「ハーベストの丘」では動物達と触れ合ったり、体験教室では、パンやソーセージが自分で作れたり、一日体験で陶芸教室もしています。また、ハーブの種類が豊富です。ちびっこに大人気の芝すべりゲレンデは関西最大級!自然が豊かで、農産物直売店もあり、近隣の農家からとれたて野菜・果物・季節の花が届けられています。大人も子供も充分楽しめます♪気分をリフレッシュするのに最適な場所だと思います。

住所	大阪府堺市南区鉢ヶ峯寺 2405-1
営業時間	年中無休 9:30~18:00
料金	おとな(中学生以上)900円 こども(4歳以上)500円
アクセス	泉ヶ丘駅より「ハーベストの丘行き」バスで約15分 外環状線(府道170号線)河内長野方面より 福瀬町東の交差点を右折、旧道に入り横山小学校前交差点右折、別所の交差点を右折
お問合せ	「姫路菓子博2008」コールセンター 079-225-5151