

# 食育だより 7月

宮城県内でもアニサキスによる食中毒が発生しています！

## アニサキスによる食中毒を予防しましょう

アニサキスの特徴…約2～3cmで白色の少し太い糸状。サバ、アジ、サンマ、サケ、イカなどに寄生

鮮度を徹底



目視で確認



冷凍/加熱で有効



(※主な症状は食後2～8時間後に激しい腹痛、吐き気、おう吐が起こる。)

-20℃で24時間以上冷凍  
又は70℃以上では瞬時に死滅

参考：宮城県ホームページ食中毒の発生状況について、厚生労働省ホームページ「アニサキスによる食中毒を予防しましょう」

おすすめ食改レシピ

豚肉と野菜で、夏バテ予防にもピッタリ！

### トマト丸ごとご飯

材料2人分  
米・・・1.1合(160g)  
トマト・・・小1個  
水・・・適量  
酒・・・小さじ2  
塩・・・少々  
バター・・・小さじ1

- ①米は洗ってざるにあげ、30分おく。
- ②トマトはへたを取り、皮目に十字の切れ目を入れる。
- ③炊飯器の内釜に①、米の分量に見合った水、酒、塩を入れて混ぜ、②をのせ、炊く。
- ④炊き上がったらトマトの皮を取り除き、バターを加え、さっくりと混ぜる。器に盛り、好みでこしょうをふる。



### 野菜ゴロゴロドライカレー

材料2人分  
豚ひき肉・・・140g  
玉ねぎ・・・60g  
にんじん・・・20g  
かぼちゃ・・・40g  
なす・・・50g  
しめじ・・・50g  
ズッキーニ・・・50g  
赤パプリカ・・・40g  
イタリアンパセリ・・・適宜  
水・・・300ml  
サラダ油・・・小さじ1

小麦粉・・・小さじ1 } A  
カレー粉・・・小さじ1 }  
トマトケチャップ・・・小さじ2 } B  
中濃ソース・・・小さじ1.5 }  
はちみつ(適宜)・・・小さじ1/2 }  
塩・・・少々 }

- ① 玉ねぎはみじん切りに、にんじんは5mm角に、かぼちゃは1cm角に切る。なすは縦に2等分し、1cmのいちょう切り、ズッキーニは5mmの半月切り、パプリカは1cm角に切り、しめじは根元を切り、ほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、玉ねぎとにんじんを炒め、なす、ズッキーニ、パプリカ、しめじを加えてさらに炒める。玉ねぎが色づいてきたら、ひき肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、Aを加えて炒め、香りが立ったら、かぼちゃと水を加え、Bで調味し、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ③ トマト丸ごとごはんを盛った器に、②のカレーをかけ、あればイタリアンパセリを飾る。

【1食分の栄養価】 トマト丸ごとご飯も含めた栄養価です

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ビタミンA	食塩相当量
622kcal	21g	19g	89g	214μg	1.5g



こんにちは！ 私たちは 塩竈市食生活改善推進員です！

【愛称 ヘルスマイト塩竈】



「私たちの健康は、私たちの手で～のぼそう健康寿命 つなごう郷土の食～」をスローガンに生涯における健康づくり活動を、食を通して地域において推進しているボランティア組織の団体です。

問合せ先 塩竈市 健康づくり課 健康増進係 022-364-4786