

# ふれ 食 新 聞

平成23年7月発行 第90号

千葉市社会福祉協議会

地域福祉推進課推進係

TEL : 043 (209) 8869

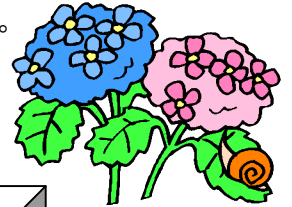
FAX : 043 (209) 8866

<http://www.chiba-shakyo.com/>

紫陽花が梅雨で濡れてきれいな季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今月は『地区部会紹介』と『衛生』、食材紹介『とうもろこし』を特集いたします。

## 地区部会紹介

## 天戸中学校区地区部会紹介



実施日：平成23年5月31日（火）  
会場：長作公民館（調理）・巴会館（会食会場）  
実施方法：行事型・会食方式



・・・献立・・・

- ① かつおご飯
- ② ひじきの煮物
- ③ アスパラフライ
- ④ 油淋鶏
- ⑤ 玉子焼き
- ⑥ 漬物
- ⑦ フルーツヨーグルト
- ⑧ 味噌汁  
(もずく・豆腐・三つ葉)

当日は、花見川区地区担当 長谷川・推進係 鶴澤・川原・長瀬が訪問をさせていただきました。

風は少しありましたが、天気にも恵まれた一日でした。

私たちが訪れた時「長作公民館」の調理室では、既に17名ほどのボランティアの方が、旬の食材をたくさん盛り込んだお弁当作りに励まれていました。

会食会場は、いつもは「長作公民館」で行われていますが、当日は東日本大震災の影響により、液状化現象が起きていて危険なため、調理場から少し離れた「巴会館」で行われました。

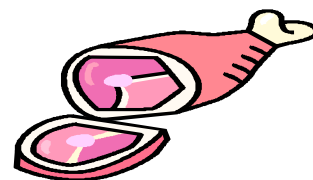
会場の入り口にはかわいい手作りの張り紙がしてあり、入る前からワクワクしました。実際、お弁当も彩が良く、特にかつおご飯が絶品でした。また、食後の舞踊も大変楽しく、和気あいあいとした食事会でした。



手作りの  
張り紙



油淋鶏



材料	4人分	作り方
鶏もも肉	2枚	①鶏もも肉は半分に切り、身の側から1センチ間隔に切れ目を入れる。④をふって10分ほどおき、下味を付ける。 ②万能葱は小口切りにする。⑤を合わせておく。 ③①の両面に片栗粉をまぶし、170～180度の油で初めは強火で、温度が上がってきたら、中火にし、時々返しながら中まで火を通す。肉が軽く色づいてきたら、仕上げに強火で1分ほど揚げる。揚げる時間は全体で5～6分。 ④器に一口大に切った③をのせ、肉が熱々のうちに⑤をかけ、万能葱を散らす。
万能葱	1/2束	
紹興酒	大さじ1	
醤油	大さじ1	
醤油	大さじ4	
砂糖	大さじ3	
酢	大さじ4	
赤唐辛子 (小口切り)	少々	
片栗粉	適宜	
揚げ油	適宜	

！ポイント！

- ・鶏もも肉には皮のぎりぎりまで切れ目を入れ、紹興酒と醤油をよくなじませる。
- ・紹興酒を使うことで、味がよくなる。

かつおフレーク



材料	作りやすい分量	作り方
かつお (刺身用の節)	2枚	①かつおは3等分のそぎ切りにして、フライパンに入れ④を回しかけて中火にかける。フツフツと煮立ってきたら蓋をし、弱めの中火にして6～7分間蒸し煮にする。いったん取出して冷まし、粗めにほぐす。 ②フライパンの汁気を拭き取り、かつおを戻し入れて中火にかけ、木べらで細かくほぐしながら3～4分乾煎りする。 ③かつおがパラパラになってきたら⑤を加え、全体に味がなじむように混ぜながら、炒り煮にする。汁けがなくなったら取出しバットなどに広げて冷ます。
酒	大さじ2	
水	大さじ1	
しょうが (千切り)	1かけ分	
酒	大さじ2	
砂糖	大さじ2と1/2	
みりん	大さじ3と1/2	
醤油	大さじ3と1/2	

！ポイント！

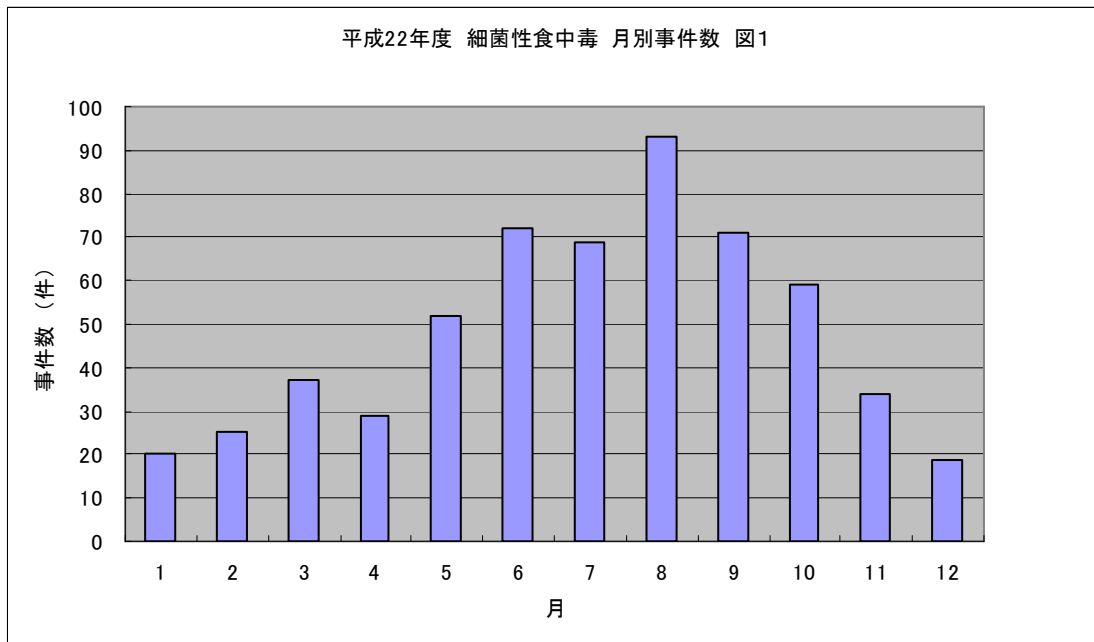
- ・かつおを酒蒸しにすることで、くさみが和らぎ、ほぐしやすくなる。
- ・②の工程で、細かくほぐしながら水分をとばすようにカラカラに煎りつけるとよい。

## 『今月の特集』

### 食中毒を防ごう！ ～腸管出血性大腸菌を例にとって～

昨今は、年間を通して食中毒が発生していますが、高温多湿のこの時期は、特に細菌性食中毒の発生が多くなる傾向があります。(図1参照)

自分だけは大丈夫の過信は禁物！食中毒事件は、毎年 1,000 件程度、患者数は 2 万から 4 万人程度発生しており、原因施設が判明している事件のうち飲食店に次いで多いのが家庭です。(届け出が無いだけで、実際には家庭での発生事例は数十倍から数百倍とも推測されています。)



### 食中毒とは？

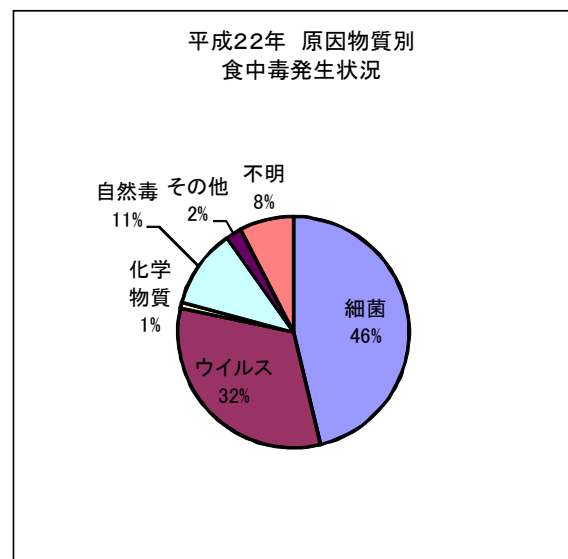
有毒な微生物や化学物質を食べた結果生じる「健康障害」のことです。多くは、急性の胃腸障害（嘔吐・腹痛・下痢）を主症状とします。

### 食中毒の原因

食中毒には、細菌やウイルスによるもの、毒キノコやフグがもつ自然毒によるもの、化学物質によるものがあります。

厚生労働省の統計によると、平成 22 年に発生した食中毒のうち細菌によるものが 580 件、ウイルスによるものが 403 件で食中毒全体の 8 割弱を占めています。(図2参照)

また、最近では、焼肉店などの飲食店や食肉販売業者が提供した食肉を、生や加熱不足で食べて腸管出血性大腸菌（細菌性食中毒の一種）に感染する事例が多くなっています。



## 腸管出血性大腸菌とは何？

大腸菌は、家畜や人の消化管内（特に大腸）に存在する細菌で、病原性のないものから強い病原性を有するものまで様々な種類のものがあります。

大腸菌の中でも、人に下痢などの消化器症状や合併症を起こすものを、「病原大腸菌」と呼び、この「病原大腸菌」の中でも、毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症症候群(HUS)を起こすものを『腸管出血性大腸菌』（O157、O26、O111 等）と呼んでいます。子供や体力のない高齢者が感染すると重症化する傾向があります。

## 腸管出血性大腸菌は、最近見つかった菌ですか？

腸管出血性大腸菌は、昭和57年（1982年）アメリカオレゴン州とミシガン州でハンバーガーによる食中毒事件があり、患者の糞便からO157が原因菌として見つかったのが最初で、その後、アメリカだけでなく世界各地で見つかっています。

日本では、1990年、埼玉県浦和市の幼稚園児に、井戸水が原因とされる食中毒が発生。その後、1996年に小学校の学校給食が原因とされ患者数が1,000人を集団発生もありました。

## これまでにどのような食中毒事例がありましたか？

国内で原因食品と特定あるいは推定されたものには、井戸水、牛肉、牛レバー刺し、ハンバーグ、牛角切りステーキ、牛タタキ、ローストビーフ、シカ肉、サラダ、貝割れ大根、キャベツ、メロン、白菜漬け、日本そば、シーフードソース等があります。

食中毒というと古くなった（腐りかけの）食品を食べることによって起こるというイメージがありますが、腸管出血性大腸菌は、ごくわずかな菌であっても食中毒を引き起こすことがこれまでの事例からわかっています。食品が新鮮であっても菌がついていれば、安心はできません。食品の洗浄や、加熱など衛生的な取り扱いが大切です。

## 予防は可能なのですか？

腸管出血性大腸菌は、加熱や消毒薬により死滅します。通常の食中毒対策を確実に実施することで十分に予防可能です。

食中毒予防の三原則は、

食中毒菌を「付けない！ 増やさない！ やっつける！」です。

## 食品をより安全にする5つの鍵

（国立医薬品食品衛生研究所）

第1の鍵	清潔に保つ
第2の鍵	生の食品と加熱済みの食品を分ける
第3の鍵	よく加熱する
第4の鍵	食品を安全な温度に保つ
第5の鍵	安全な水と原材料を使う



### 第1の鍵 清潔に保つ（菌をつけない！）

手指や、まな板等の調理器具に食中毒菌がついていることがあります。

調理前には、手指や調理器具を十分洗い、食べ物に菌を付けないようにしましょう。

（手を洗うタイミング：調理作業前、肉や魚、卵を触ったとき、トイレの後など）

また、ふきんやタオルは、清潔なものに交換し、台所（調理場）は清潔に保ちましょう。

## 第2の鍵 生の食べ物と加熱した食べ物を分ける

生の肉や魚には食中毒菌がついていることがあります。食材を購入するときは、肉や魚などの汁がほかの食品につかないように分けてビニール袋に入れたり、調理作業中や、冷蔵庫での保管時には、生の食べ物と加熱した食べ物を分けるようにしましょう。

また、包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用に分けるといいでしょう。

## 第3の鍵 よく加熱する（菌をやっつける！）

加熱は、食中毒予防の第3の鍵です。食品の中心部までしっかり火を通すことが必要です。たいていの食中毒菌は75℃で1分以上、ノロウィルスは85℃で1分以上の加熱をすると死滅します。ひき肉や、肉や油をつなぎ合わせた決着肉、大きな塊肉などを調理する時は注意が必要です。特に、ハンバーグ等は表面が焦げていても中が赤いことがありますのでご注意を！

ふれあい食事サービスでは、社会福祉協議会各区事務所から中心温度計の貸し出しを行っています。加熱食品の中心温度確認に是非ご利用下さい。

また、生もの（刺身等）の提供はやめていただくようお願いします。

## 第4の鍵 食品を安全な温度に保つ（菌を増やさない！）

美味しい食事と室温は、細菌が繁殖するのに好都合の環境です。

大腸菌やサルモネラ菌は、温度が37℃下において、1個の菌が6時間後には26万個にも増えると言われていています。

細菌には増殖しやすい温度帯があり、10℃より低い温度や60℃より高い温度では、細菌が増えにくくなります。冷蔵庫などを上手に使うことで食べ物の中で細菌を増やさないようにしましょう。

・調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置することは避けましょう。

ふれあい食事サービスで提供する食事は、持ち帰り等する事が無いように、食事提供時に、その場で喫食するよう（食べ残しの保存はしない）に、声掛けの実施をお願いします。

お弁当を配達している場合も、お昼のうちに食べ切り、残りをとっておくような事は行わないよう声かけをお願いします。食中毒事故につながってしまうのは、ボランティア側も利用者側も悲しい思いだけが残ります。

お品書き（献立）や、弁当の掛け紙に、注意書き（お断り）を記載するものひとつの手段です。

食中毒予防に皆様のご協力をお願いします。

## 第5の鍵 安全な材料を使う！

食材を購入する際は、新鮮で良質なものを選びましょう。

また、汚れや細菌などがついていないかもしれないので、材料はきれいに洗ってから使いましょう。

## 調理や加工で、放射性物質を減らそう！

厚生労働省のまとめによると 6 月 8 日までの食品の放射性物質の検査件数は、22 都道府県で 4,720 件。暫定規制値をこえたものは 337 件でした。

暫定規制値を超えると、検査数値や汚染地域の広がりから政府が判断し、地域単位で出荷制限の指示がでます。解除には、1 週間ごとに検査を行い、3 回続けて暫定規制値を下回ることが必要です。

放射性物質の検査結果は、厚生労働省や各自治体のホームページなどで紹介されています。

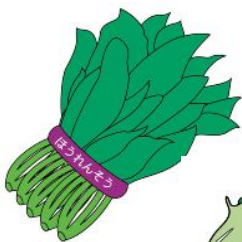
放射線医学総合研究所基盤センター長の内田滋夫さん（環境放射生態学）によると、「洗う、皮をむく、ゆでて汁を捨てるの三つで、ある程度の低減が見込めます」との事。食品には、もともとカリウム 40 という天然の放射性物質が含まれ、事故前でも食品からの被曝は 0 ではなく、気にしすぎて食品の摂取を避けたり、洗い過ぎ、茹で過ぎを繰り返せば、健康維持に必要なビタミンやミネラルの不足を招きかねなず、「検査を通じて食品汚染の状況を把握し、流通させない対策が取られている。栄養が偏る方が心配で冷静に判断を」とも話されています。

また、調理や加工によって放射性物質を除去できる割合は、以下の表の通りです。

調理をすることによって、放射性物質を除去することは有効であるといえそうです。

調理や加工で放射性物質を除去できる割合			セシウム	ストロンチウム	ヨウ素
野菜類 (表面汚染)	ホウレンソウ	水洗い	10~80%	80%	20~93%
		水洗いとあく抜き	10~80%	30~60%	30~40%
	キャベツ	芯や外葉などを取り除く	10%	—	50%
		水洗い	91%	93%	60%
野菜類 (根からの吸収と表面汚染)	ホウレンソウ	水洗い	40%	0~60%	—
		水洗いとあく抜き	40~50%	0~60%	—
	キノコ類	煮る	50~80%	10~30%	—
根菜類	ジャガイモ	皮むき	20~40%	10~50%	—
		皮をむいてゆでる	40%	20~30%	—
果実類	ブドウ	ワインに加工する	30~70%	40~80%	—
魚介類	魚	身を煮る	10~80%	10%	—

IAEAテクニカルリポートシリーズ 364,472 を基に作成、—はデータの記載がないもの  
[読売新聞朝刊平成 23 年 6 月 9 日記事より]



# 旬の食材 ☆とうもろこし☆

緑の皮をむくと、綺麗に並んだ黄色の粒々。茹でてよし、焼いてよしのとうもろこし。

食用以外にも活用されているのをご存知ですか？



## 歴史

原産地は南アメリカの北部。アメリカインディアンの主要作物でした。コロンブスによってスペインへ紹介され、世界へ広がっていきました。

日本へは、1579年（天正7年）にポルトガル人によって長崎に伝えられました。その後明治に入り、米国より北海道に新品種が導入され、全国に普及しました。

## 産地

国内では、北海道が総生産量の5割を占め、次いで千葉県、茨城県の順となります。

## 用途

未熟粒は野菜として、完熟粒は食品工業用にまた、食用以外にも様々な用途に使われています。

### 食用の用途例

- ・コーンスターチ：とうもろこしでん粉
- ・タコス、トルティーヤ：メキシコ料理
- ・コーンフレーク：シリアル食品
- ・コーン油：マーガリンの材料、てんぷら油
- ・コーンスナック：菓子などの原材料
- ・飲料：コーン茶、ウィスキー等



### 食用以外の用途例

- ・バイオエタノール：とうもろこしを発酵させ、蒸留をして生産されるエタノールの中で、石油資源のように枯渇しないエネルギーとして注目されています。
- ・飼料：世界で生産されているとうもろこしの半分以上が、養鶏・畜産用の飼料として消費されています。  
食用と飼料用では品種が異なります。
- ・工業用作物：胚乳から得られるデンプンは、紙や糊をつくるのに利用されています。
- ・堆肥：茎や葉は、土から抜いた後、枯れたものを裁断して土にすき込んで堆肥として利用されています。

## 栄 養

主成分は体のエネルギー源となる炭水化物です。

とうもろこしの脂質には、私たちの体で合成することができない必須脂肪酸であるリノール酸が含まれています。また、食物繊維も含まれています。

	効 能
リノール酸	血中コレステロール値や中性脂肪値を抑える働き
食物繊維	便通を良くする働き。血中コレステロールの増殖抑制 血糖値の急激な上昇を抑えるなど

## 選び方

先端まで粒が詰まっていて、粒がそろったものを選びましょう。

皮付きの場合は、皮の緑色が濃く、ずっしりと重みのあるもの、ひげがパサパサと乾燥していて茶色のものを選びましょう。

ひげが多いとうもろこしほど多くの実がついていると言われています。

## 保存方法

味が落ちやすいので、購入した日のうちに調理すると美味しく食べられます。

保存する場合は、蒸したり、ゆでたりしてから冷凍するのがおすすめです。

とうもろこしは、収穫直後が最も糖度が高く、時間とともに甘味が減ってしまいます。

## レシピ

☆ほのかな甘味が美味しいコーンスープ

これからの季節は冷たくして冷製スープとしても☆

材料	分量	作り方
コーンクリーム缶	1 缶 (190g)	①鍋にコーンクリームを入れ、牛乳を少しずつ加えながら温める。 ②塩・こしょうを加え味を調える。 ③器に盛り付け、仕上げにパセリを散らして出来上がり。
牛乳	1 カップ (200ml)	
塩・こしょう	少々	
パセリ	少々	

## ～編集後記～

節電意識の高まりとともに、様々な場所での創意工夫を目にするようになりました。

公共施設では照明や空調に制限を設けたり、百貨店でもエレベータやエスカレーターの使用台数が制限されています。今まで当たり前と感じていた環境は、贅沢な環境だったのかもしれません…。

気象庁の3ヶ月予報によると今年の夏の気温は、平年並みまたは高いとのこと。節電と暑さによって体調を崩さぬよう、十分な休養（睡眠）と栄養（食事）をとり、規則正しい生活を送りたいと思います。

皆様も、体調を崩さないようお気をつけ下さい。

参考文献：五訂増補食品成分表 2009/食品図鑑（発行：女子栄養大学出版）

厚生労働省 HP・千葉市 HP・国立医薬品食品衛生研究所 HP・読売新聞