



# 栄養にゅ〜す

第62号



担当管理栄養士 菅原 文香

## 食中毒にご注意を！二次汚染にも気をつけましょう！

私たちの生活で身近に起きている食中毒は、「細菌性食中毒」が全体のおよそ半分を占めています。細菌は高温多湿な環境を好むことから、細菌性食中毒は梅雨から夏にかけてに多く発生します。一方、ウイルス性の食中毒を代表するノロウイルスは、冬に多発する傾向があるものの、ほぼ1年間を通して発生しています。食中毒は一年中気を抜かずに、習慣的に予防対策(手洗いなど)を行うことが肝心です。

「二次汚染」とは、調理中の食品が、まな板や調理器具類、あるいは調理する人の手を経由することで細菌やウイルスに汚染されることです。二次汚染は非常に見落とされやすい注意点です。調理時の作業を確かめて、食中毒予防を行いましょう。

### ⚠️ 魚や肉を切った後のまな板は注意しましょう



### ⚠️ 細菌がついたふきんで他の場所を拭かないよう注意しましょう



## 「とうもろこし」の栄養と豆知識



### ★とうもろこしの栄養

とうもろこしは、米、麦に並ぶ世界三大穀物です。野菜の中ではカロリーは高めで糖質が主成分で、エネルギーの補給源となります。胚芽部分にはビタミンB群を豊富に含み、ビタミンEやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどをバランスよく含む栄養価の高い野菜です。

また粒の皮は、セルロースという不溶性の食物繊維でできています。

### ★おいしいとうもろこしの選び方

- ①皮付きの場合、皮は緑が濃く、先端のひげは褐色あるいは黒褐色のもの
- ②ひげは1本1本粒とつながっているので、ひげが多いものほど粒が多い
- ③実が先までぎっしりと詰まっており、すき間のないもの、粒が大きくふっくらしていてそろっているもの

### ★とうもろこしの栄養素(1本 150g 当たり)

エネルギー138kcal たんぱく質 5.4g 脂質 2.6g  
炭水化物 25.2g 食物繊維 4.5g



## 「とうもろこし」を使ったおすすめレシピ

### 「とうもろこしとチーズのスクランブルエッグ」

#### 【材料】(2人分)

- ・卵 3個・とうもろこし 1/2本・牛乳 大さじ4
- ・プロセスチーズ 50g・塩こしょう 少々
- ・バター 10g ・ドライパセリ 少々



#### 【作り方】

- 1) 卵はとく。プロセスチーズは7~8cm角に切る。とうもろこしは実だけそぎ落とす。
- 2) フライパンにバターを入れてバターが溶けたらとうもろこしを入れて炒める。少し焼き色がついたら牛乳を加え、塩コショウを振る。
- 3) 煮たったらプロセスチーズ、溶き卵を回し入れ、菜箸で混ぜ合わせて半熟状になったら火を止める。
- 4) 皿に盛付け、ドライパセリをかけたら完成♪

～栄養量(1人前)～

エネルギー314kcal たんぱく質 18.5g  
脂質 21.0g 塩分 1.1g 食物繊維 1.5g

