



梅雨



到来！！

食中毒対策はできていますか？

梅雨がやってきて、湿度が高くなると、物が腐りやすくなります。いわゆる、食中毒の発生しやすい季節です。早速、今日から予防に努めましょう！！

食中毒予防



★まずは、手洗いから★

石けんをつけ、手指の各部分を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いしましょう。十分な流水で石鹸を洗い流した後、清潔なタオル等でよく拭き取りましょう。



知ろう！防ごう！食中毒！

ウェルシュ菌

主な原因食品は

カレー・シチュー・煮物など 大量に調理したもの。

～予防ポイント～



- 前日料理は避け、加熱した物は
なるべく早く食べましょう！！
- 食品は冷やして冷蔵庫に入れましょう。
- 作り置き of 食品を食べる時は
十分加熱してから食べましょう！！

殺菌効果のある

ニンニク

注目



にんにくは野菜では大変珍しくたんぱく質が多く、ビタミンB1、B2、カリウム、リン等も含まれています。

また、「**アリシン**」という栄養成分が含まれていることが特徴です。

アリシンの働き

- ①殺菌・抗菌作用
- ②ビタミンB1の吸収をよくする。
- ③免疫増進作用・疲労回復

アリシンを多く含む食品



玉ねぎ



らっきょう



長ねぎ

にんにくクリームソース

～季節の蒸し野菜～

<材料>

ニンニク 1片
生クリーム 大さじ2杯
塩 少々
お好みの野菜

<レシピ>

1. ニンニクを柔らかく茹でる。
2. ニンニクを潰し、生クリームを加え火にかけ塩で味を整える。
3. お好みの野菜につけて召し上がれ。

ニンニクは刺激が強いため
食べ過ぎに注意！！

生食の時は1日3～4片
を目安にしましょう。