

今月のレシピ



お酢の働き

酢に含まれる酢酸は疲労によって蓄積した乳酸を分解し、血行を良くするため疲労回復にとっても効果的です。夏バテによる疲労感や倦怠感もお酢の酸味によってスッキリします。

このほかにも、胃酸の分泌を高め、消化を促進する働きもあります。



野菜のピクルス

材料	分量	目安量
人参	50g	1/4本
玉ねぎ	50g	1/3個
パプリカ	40g	1/2個
キュウリ	70g	1/2本
セロリ	50g	1/4本
ピクルス液	300ml	野菜がかぶるぐらいの分量

※野菜の量はお好みで構いません。
ピクルス液は入れる容器によって分量が変わります。

【作り方】 10分

- ① 野菜を適当な大きさに切り揃えておく。沸騰したお湯で1分程度茹でる。
 - ② 水気を切り、あら熱をとっておく。
 - ③ ピクルスの入れる容器を熱湯で殺菌し、②の野菜を彩りよく敷き詰めピクルス液を野菜が浸るまで入れる。
- ※ 半日～1日くらいで食べられます。
冷蔵庫で1週間ほど保存可能。

★担当の先生より★★★★★★★★★

余った野菜を漬け込んでもOK☆何か1品足りない時やおつまみにも大活躍です！
さっぱりとしたピクルスはこれからの季節にもぴったりです。

ピクルス液

材料	分量
酢	1カップ
水	1カップ
砂糖	70g
塩	10g
粒コショウ	少々
ローリエ	1枚
ニンニク	1片
唐辛子	1本

【作り方】 5分

- ① 材料をすべて鍋の中に入れ、沸騰させる。
 - ② 沸騰したら火を止め、冷ます。
- ※ ピクルス液にお好みのハーブや香辛料を入れてもかまいません。



1人分の栄養成分

エネルギー 21 kcal

たから健康レター

第17号
2010/7

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集

食中毒を 予防しよう！

今月のレシピ

野菜のピクルス



発行元：株式会社トラストファーマシー
住所：東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL：03-5958-3137
FAX：03-5958-3138
HP：<http://www.trust-ph.jp/>



フランスへ留学！本場で料理・製菓を学ぶ専門学校



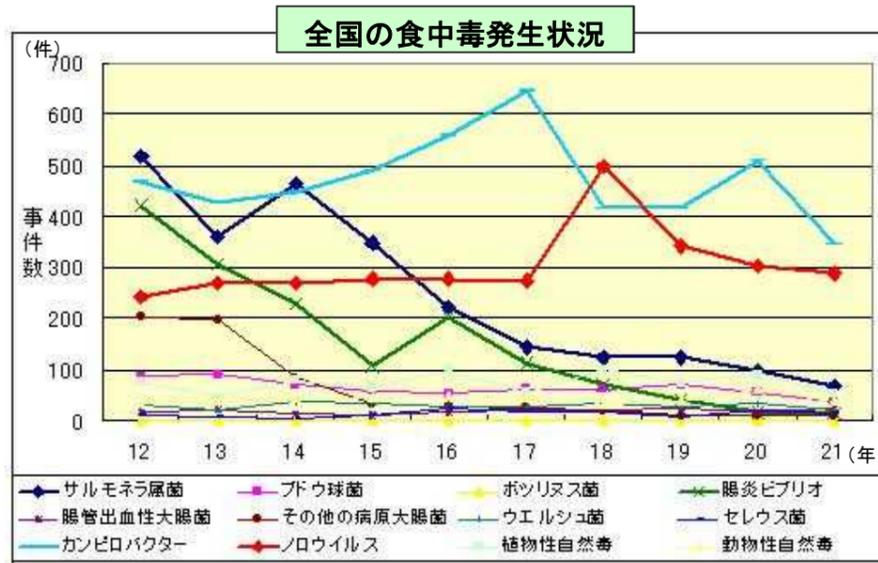
シャトー・ド・ヴィニー



特集

食中毒を予防しよう！

生活環境が衛生的になった昨今、“食中毒なんて自分とは関係ない話”なんて思っていないですか？
しかし、全国の食中毒発生状況では、減少している食中毒もあれば横ばいの食中毒もあり、関係のない話とは言ってられない状況です。



また、食中毒は飲食店や食品メーカー等によるものばかりが原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。

ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり死亡する例もあります。

食中毒の原因は細菌やウィルスなどによるものです。肉眼で発見できるものではありません。そして食品に容易に紛れ込み短時間で何万倍にも増殖したり、他へ移ったりする事ができる強敵なのです。これからの時期に更に威力を増す食中毒。家庭でできる予防方法についてご紹介いたします。

薬局オリジナル商品

商品の購入・詳細は
薬局スタッフに
お声かけ下さい！



CoQ10



皆様の健康をサポート

60粒入り(約1ヶ月分)
¥3,990(税込)

黒豆健康茶



お試し用も
ございます

30包入り
¥1,680(税込)



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

1. 食品の購入

- ◆ 購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。
- ◆ 特に、生鮮食品などのように冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品の購入は買い物の最後にし、購入したら寄り道せず、まっすぐ持ち帰るようにしましょう。

2. 家庭での保存

- ◆ 冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。



3. 下準備

- ◆ 手を洗うことは食中毒予防の基本です。調理を始める前や食品を取り扱う前後はこまめに手を洗いましょう。
- ◆ 包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。漂白剤に浸けこむと消毒効果があります。

4. 調理

- ◆ 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。
- ◆ 料理を途中でやめて、そのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は冷蔵庫に入れましょう。

5. 食事

- ◆ 食卓に付く前に手を洗いましょう。
- ◆ 調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置してはいけません。



6. 残った食品

- ◆ 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ◆ ちょっとでも匂いや変質など怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。口にいれるのはやめましょう。

