

「今さら聞けない」「ちょっと気になる」…  
食についての基本のキを、毎月1回紹介します。

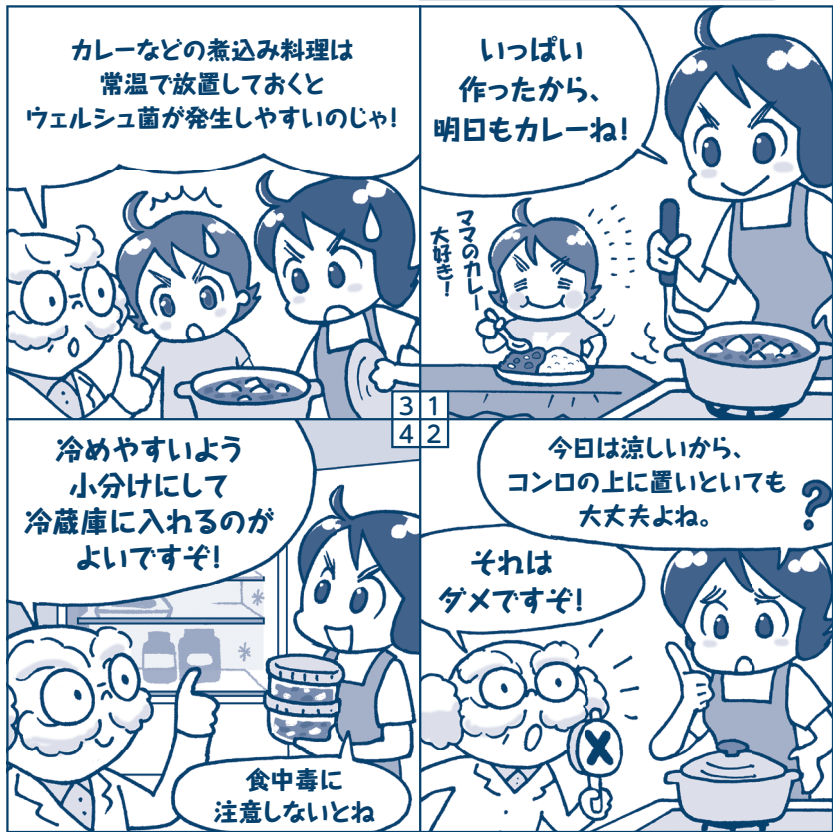
# 食べものナビゲーター

FOOD NAVIGATER

7月

vol.181 2026年6月15日発行

## 食中毒に注意! 残ったカレー!どうしてる?



みなさんは食中毒が一年中発生していることをご存じですか?  
食中毒の主な原因や対策、パルシステムの取り組みについて見てみましょう。

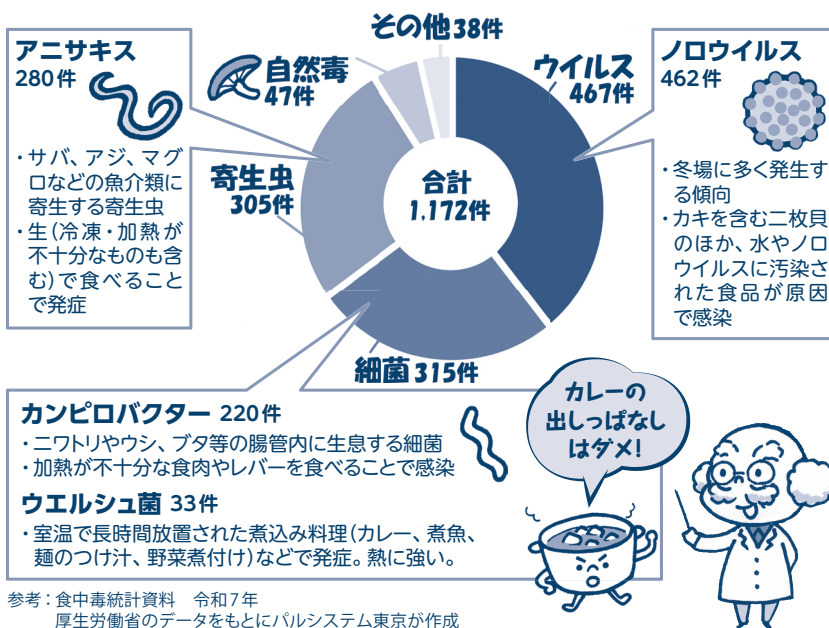
### 食中毒とは

食中毒の原因となる細菌やウイルスが付着した食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を食べることによって、腹痛・下痢などの健康被害が起こることです。

### 近年の発生状況

2024~2025年にかけての食中毒発生状況は、新型コロナウイルスの5類移行後、外食機会の増加を背景に、「発生数・患者数ともに増加傾向」にあります。特に2025年はノロウイルスによる大規模な集団食中毒が目立ち、患者数が前年比で急増したのが大きな特徴です。

2025年 発生原因物質別件数(主要要因)



### 食中毒対策をしよう!

食中毒を予防するには、「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つの原則を守ることが大切です。

#### ①「つけない」

菌を広げない



こまめな手洗い  
調理器具の使い分け  
密閉保存(食品の隔離)

#### ②「増やさない」

菌を増やさない



買い物後はすぐに冷凍庫・冷蔵庫へ  
調理後は早めに冷やす  
消費期限内に食べきる

#### ③「やっつける」

菌を死滅させる



中心部までしっかり加熱(75℃で1分以上)  
調理器具の消毒殺菌

### 食中毒を防ぐ!調理前・調理中の安心チェックリスト

- 調理前に、指の間、爪の先、手首まで30秒以上、丁寧に洗っていますか?
- まな板、包丁は、肉、魚、野菜などの用途別に使い分け、使用後は十分に洗浄・消毒していますか?
- 生肉や生魚などを扱った後、手洗いをしていますか?
- 鶏肉、ミンチ肉を使った料理(ハンバーグ、つくねなど)は中心部まで十分に加熱していますか?



すべての項目にチェック  
できたかな? 見えない菌は  
すぐそこに潜んでおるので  
油断は禁物じゃ!

### 食中毒を防ぐパルシステムの「微生物検査」

パルシステム商品検査センターでは、お届けする商品の衛生指標菌や食中毒菌を検査しています。自主基準に適合しなかった商品については、結果をメーカーに伝えて調査と改善をしてもらいます。その後、商品が改善されているかの確認検査も行っています。また、商品の検査だけではなく、工場の調理器具や機械などの衛生状態を調べる拭き取り検査も実施しています。



「パルシステムの商品なら安心!」とだけ思っていたら、微生物検査や工場の点検などを実施しています。

Think from Kitchen

# キッチンから考える?

Vol. 118

発行 / 2026年6月15日

今月のテーマ

## 夏バテを予防しよう

この時期、なんとなく調子が悪いときは「夏バテ」に注意が必要です。原因や症状、対処法などを知り、夏バテ対策をしましょう。

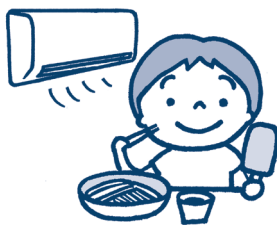
## そもそも「夏バテ」ってなに!?

夏バテとは、高温多湿な状態に対応できず起こる体調不良のこと。体がだるい、胃もたれや食欲不振、冷えやむくみ、肩や首のこりなど、さまざまな症状が現れます。

急激に体調が悪化することはありませんが、対処せずに放置してしまうとなかなか回復できません。また、夏バテしていると熱中症になるリスクも高まります。体調不良が続くときは、医師に相談しましょう。

### 主な夏バテの原因

- ・室内と屋外の温度差による自律神経の乱れ
- ・体が冷えて体温調節がうまくいかない
- ・汗のかきすぎで水分、ビタミン、ミネラルが不足
- ・睡眠不足
- ・冷たいものの摂りすぎ(消化機能の低下)など



もしかしたら夏バテかも こんな症状はありませんか?



## 日々の夏バテ対策

以下を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう!

- ・規則正しい生活
- ・十分な睡眠(熱帯夜はエアコンを使用)
- ・バランスのいい食事
- ・適度な運動
- ・入浴は38~40℃のお湯に10~15分入る

夏バテ対策には、早めの「暑熱順化(しょねつじゅんか)\*」も大切。ウォーキングや入浴で、汗をかきやすくし、体を暑さに慣らしていきましょう。

\*暑熱順化: 体が暑さに慣れること。



## バルシステム東京の「食育リーダー」に聞く 食事での夏バテ予防!

夏バテで食欲不振が続くと栄養不足になり、倦怠感や睡眠の低下にもつながります。エネルギー源となる炭水化物、体を動かすためのタンパク質、体の調子を整えるビタミンやミネラルをしっかり摂りましょう。

### 摂りたい栄養

### おすすめの食材

疲労回復	ビタミンB1、ビタミンC、クエン酸、βカロテン	豚肉、うなぎ、ごま、梅干、レモン、酢、ゴーヤ、かぼちゃ、オクラ、枝豆、とうもろこしなどの夏野菜
体を動かす	炭水化物、たんぱく質	肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など
身体の調子を整える	ビタミン、ミネラル	乳製品、レバー、魚介類、ゴマなど

### おすすめの食べ方

たんぱく質、ミネラルが豊富!

「だいでこログ」

枝豆とツナのヨーグルトサラダ

梅としそでさっぱり!

「だいでこログ」

しっとり鶏ムネ肉の梅しそ照り焼き

- ・赤しそジュース
  - ・ゴーヤチャンプルー
  - ・アジの南蛮漬け
- などもおすすめ!



### 夏バテ気味ときは…

体内にこもった熱を冷まし、利尿作用のある「カリウム」を多く含む、きゅうり、なす、トマト、スイカなどを摂りましょう。また、酸味のある食材や香味野菜は食欲増進効果も。

### バルシステムのお惣菜を使って夏を乗り切りましょう!

エアコンを上手に使いながら、朝は温かい飲みもので体を冷やさずに心がけましょう。梅干しを使った梅醤番茶(うめしょうばんちゃ)、ミルクたっぷりのホットコーヒーもおすすめです。



バルシステム東京 食育リーダー(※) 管理栄養士 薄井啓子さん

「暑いと食事を作る気にもならない…」そんなときは、バルシステムのお惣菜に頼りましょう! 単品で使うのももちろん、「もずく+おくらとなめこの山芋和え」「サラダベース産直ごぼう+水菜+ちくわ」など、組み合わせるのもおすすめ。「までっこ鶏むし鶏」や「うずらの玉子(水煮)」、「サラダフレック」も常備しておくと重宝します。食欲がないときは少量を数回に分けて1日分をバランスよく食べるようにし、夏バテに備えましょう。

梅醤番茶は、古くから親しまれてきた養生ドリンク。作り方はこちらから→



「だいでこログ」

※バルシステム東京の食育政策を具現化するために食育活動をすすめる組合員講師

## 食ナビNEWS

バルシステム東京からのお知らせや、最近のニュースに関連した情報をお伝えします。

### 申込受付中! 「自由研究にピッタリ! 夏休み子ども科学実験教室」

今年もやります人気企画! 「ペーパークロマトグラフィー」と「サイダー作り」の実験に参加してみませんか? 初めての方も安心! 夏休みの宿題、自由研究にぜひ! お子さんごと参加ください。

開催日 2026年7月24日(金)  
 場所・時間 ①ばるあんしん館(商品検査センター) 10:00~12:00(現地集合・解散)  
 ②ご自宅でオンライン参加(Zoomを使用) 14:00~15:40(オンラインのみ)

参加費 無料  
 対象年齢 小学生(保護者と参加できる方)  
 定員 ①午前15組 ②午後20組 ※応募者多数の場合は抽選  
 申込締切 7月2日(木)12:00まで



申し込みはこちら→

### 申込受付中! 食育リーダーの食育講座「夏バテ予防レシピでナツもハツラツ!」

下記のメニューを調理予定です。しっかり食べて夏バテにならない工夫を学んで、猛暑を乗り切りましょう! ぜひご参加ください。

①ザーサイと豚肉の蒸し物 ②トマトと豆腐の炒め煮 ③くらげと蒸し鶏のあえもの ④甘酒ヨーグルトゼリー

開催日 2026年7月14日(火) 参加費 700円  
 場所・時間 港区立男女平等参画センターリーブラ 定員 20名  
 2階料理室 11:00~13:30 申込締切 7月2日(木)12:00まで→



### 食べものナビゲーター★動画紹介★

YouTubeで食べものナビゲーター動画を公開しています。ぜひご覧ください!

