

# プリントして 使おう

---

料理教室を開催される皆さま向けに、  
印刷してそのまま参加者へ配ることのできるお役立ち情報をまとめました。  
料理教室に限らず、ご自宅での健康づくりにもお役立てください。

# 手洗いマニュアル

手洗いは衛生管理の基本です。ご自身の洗い方を今一度見直して、衛生的な手洗いを習慣にしましょう。  
外部から細菌やウイルスを持ち込まないためにも、料理教室が始まる前にはしっかりと手洗いを行い、身だしなみを整えることが大切です。

## できていますか？ 衛生的な手洗い

- 1 流水で手を洗う**
- 2 洗剤を手にとる**  
両手を洗うのに十分な量の洗剤を取りましょう
- 3 手のひら、指の腹面を洗う**
- 4 手の甲、指の背を洗う**
- 5 指の間(側面)、股(付け根)を洗う**
- 6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う**
- 7 指先を洗う**
- 8 手首を洗う(内側・側面・外側)**
- 9 洗剤を十分な流水でよく洗い流す**
- 10 手をふき乾燥させる**
- 11 アルコールによる消毒**

**2度洗いが効果的です!**  
2~9までの手順をくり返し2度洗いで菌やウイルスを洗い流しましょう。

©公益社団法人日本食品衛生協会

# 家庭でできる食中毒予防

料理教室を開催する上で、重要なのが衛生管理！  
この資料をご家庭での予防について書かれていますが、料理教室でも気をつけていただきたいことばかりです。ぜひ一度目を通して、現場でお役立てください。

## 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

- point 1 食品の購入**  
消費期限などの表示をチェック!  
肉・魚はそれぞれ分けて包む  
できれば保冷剤(氷)などと一緒に  
寄り道しないでまっすぐ帰ろう
- point 2 家庭での保存**  
帰ったらすぐ冷蔵庫へ!  
入れるのは7割程度に  
冷蔵庫は10℃以下に維持  
冷凍庫は-15℃以下に維持  
肉・魚は汁がもれないように包んで保存  
停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう
- point 3 下準備**  
冷凍食品の解凍は冷蔵庫で  
タオルやふきんは清潔なものに交換  
ゴミはこまめに捨てる  
こまめに手を洗う  
肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく  
井戸水を使っていたら水質に注意  
肉・魚は生で食べるものから離す  
野菜もよく洗う  
包丁などの器具、ふきんは洗って消毒
- point 4 調理**  
加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)  
台所は清潔に  
作業前に手を洗う  
電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする  
調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- point 5 食事**  
食事の前に手を洗う  
盛り付けは清潔な器具、食器を使う  
長時間室温に放置しない
- point 6 残った食品**  
時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる  
作業前に手を洗う  
手洗い後、清潔な器具、容器で保存  
温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)  
早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

# 塩分チェックシート

塩分の摂り過ぎは、生活習慣病などさまざまな病気のリスクにつながると言われています。でも、自分がどれくらい塩分を摂っているのかわかるのって、なかなか難しいですよね……。このチェックリストでは、各項目の当てはまる点数にチェックをして合計点を出すと、自分の食塩の摂取状況を把握することができます。

## あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	記入日	年齢	性別
	年 月 日	歳	男・女

	3点	2点	1点	0点	
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	

○をつけた個数	3点	個	2点	個	1点	個	0点	個
小計		点		点		点	0	点
合計点								点

チェック	合計点	評価
<input checked="" type="checkbox"/>	0~ 8点	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
<input checked="" type="checkbox"/>	9~13点	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
<input checked="" type="checkbox"/>	14~19点	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
<input checked="" type="checkbox"/>	20点以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

出典：社会医療法人 製鉄記念八幡病院

# 食品に含まれるたんぱく質量表

たんぱく質は、私たちの体づくりや健康維持のために必要な、大事な栄養素。特に高齢で、食が細くなってしまっている方には意識をしてしっかりと摂っていただけたらと思います。1日のたんぱく質の目標量は60g程度(一般の方で体重1kgあたり0.8g)です。この表を参考に、3度の食事にいろいろな食材からバランス良く、たんぱく質を取り入れましょう。

## 食品に含まれるたんぱく質量

お肉を100g食べても、100gのたんぱく質が摂れるわけではありません。

魚	肉	牛乳	豆	卵
サンマ 1尾(100g) <b>17.2g</b>	サケ 1切(80g) <b>17.9g</b>	牛乳 コップ1杯(200ml) <b>6.6g</b>	木綿豆腐 半丁(150g) <b>9.9g</b>	卵 1個(55g) <b>6.5g</b>
しらす干し 大さじ1(7g) <b>1.6g</b>	豚小間 5枚(100g) <b>18.3g</b>	ヨーグルト(100g) <b>3.6g</b>	充填豆腐 1丁(150g) <b>7.5g</b>	
カツオ 刺身5~6切(100g) <b>25.8g</b>	鶏胸肉 3/4枚(100g) <b>19.5g</b>	プロセスチーズ 1個(18g) <b>4.1g</b>	生揚げ 半丁(100g) <b>10.7g</b>	
ちくわ 1本(30g) <b>3.7g</b>	鶏もも肉 3/4枚(100g) <b>17.3g</b>	納豆 1パック(40g) <b>6.6g</b>	油揚げ 1枚(30g) <b>5.5g</b>	
	ひき肉(100g) <b>17.4g</b>		調整豆乳 コップ1杯(100ml) <b>6.4g</b>	
	ベーコン・ウィンナー 3枚、3本(60g) <b>7.4g</b>			

出典：日本食品標準成分表 2015年版(七訂)の値より算出

# 「さあ、にぎやかにいただく」チェックシート

食事は栄養バランスが大事！「でも、『栄養バランス良く』って、何を食べたらいいの？」という方に、おすすめなのがこちらです。日々の食生活で食べていただきたい、10の食品群を覚えやすいように、頭文字をとって「さあ、にぎやかにいただく」と合言葉にし、1週間分の食事を振り返ることができるチェックシートです。

## 食生活チェックシート

# 「さあ、にぎやかにいただく」



その日1日、何を食べたか思い出してチェックをしてみましょう。  
1日の中で1回でも食べたなら○をつけます。○の数がその日の点数になります。

	さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳・乳製品	や = 野菜	か = 海藻	い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	く = 果物	合計
1日目 ( )											
2日目 ( )											
3日目 ( )											
4日目 ( )											
5日目 ( )											
6日目 ( )											
7日目 ( )											

一週間チェックしてみると、あなたがどんな食品を食べているか、どんな食品をあまり食べていないかがわかります。このチェックシートを参考にしてバランスのとれた食事を心がけましょう。

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

THE  
AJINOMOTO  
FOUNDATION