



先日、5月10日は第30回管理栄養士国家試験の合格発表がありましたね。厚生労働省の発表によりますと、受験者19,086名 合格者8,538名 合格率44.7%だそうです。昨年の合格率55.7%に比べて、11%も大幅に下がりました。昨年の第29回に比べガイドラインの変更が行われた影響があったのではないのでしょうか？国家試験の難易度は年々上がっているそうです。そんな難関の試験を合格された皆様、本当におめでとうございます。更なる飛躍をお祈り申し上げます。

## 有毒植物による食中毒発生！！

今年の春は有毒植物を食用の植物と誤って食べて食中毒になる事例が何件か報道されています。例年の同時期に比べ事故件数が倍増しており、死亡事例や販売事例まで発生しています。そこで今回のニュースでは有毒植物に関するいろいろ調べてみました。

### ●食用と間違えやすい有毒植物

有害植物	中毒症状	間違えやすい植物
イヌサフラン	嘔吐、下痢、皮膚の知覚減退、呼吸困難。 重症の場合は死亡することもある。	葉 ギョウジャニンニク、ギボウシ と類似 球根 ジャガイモ、タマネギ など
スイセン 及び スノーフレーク	食後30分以内で吐き気、嘔吐、頭痛など。	ニラ など (スイセンは、ノビルやタマネギにも間違われやすい)
トリカブト	食後10～20分以内で口唇、舌、手足のしびれ、嘔吐、 腹痛、下痢、不整脈、血圧低下、けいれん、呼吸不全 に至って死亡することもある。	ニリンソウ モミジガサ など
ヒメザゼンソウ	食後すぐに唇のしびれ、口腔内の腫れ、胃痛など をおこす。	オオバギボウシ(ウルイ) など

### ●事故防止のポイント

- ◆知らない植物は食べない、使用しない、売らない、人にあげない。
- ◆正しい有毒植物の知識を身につけ、勝手に判断しない。
- ◆山菜や薬草を採取するときは、有毒植物が混入しないように注意する。

\*芽生え時は、有毒植物と山菜や薬草との区別がつきにくいので、特に注意が必要。

「刺身のつま」や「料理の飾り」など、誤って食べてしまう可能性がある利用方法についても、十分に注意すること。



有害植物の誤食事故は高齢の方が犠牲になる例が多いようです。高齢者施設にお勤めの方などは、この機会に周知をして頂き、悲しい事故が減るようにしていきましょう！！

出典:厚生労働省HPより



### 自慢のレシピ!

今回は、病院様の自慢のレシピです。

### ◆ 鶏の味噌ピーナツ焼 ◆

#### ■材料

- ・鶏もも肉 ..... 60g
- ・油 ..... 適量

#### -A-調味料

- ・ピーナツバター..... 8g
- ・味噌..... 2g
- ・砂糖..... 3g
- ・酒 ..... 2g
- ・みりん..... 4g

#### ■作り方

- ① 鶏もも肉は平らに開きフォークで穴をあけます。
- ② ①の鶏肉をAの調味料に30分～1時間ほどつけます。
- ③ スチームコンベクションオープンでコンビモード180度で10分焼きます。
- ④ 芯温を確認して揚がっていれば出来上がり!!



#### ■コメント

甘いピーナツバターに味噌を加え甘辛い味にしています。鶏肉につけることで柔らかく仕上げられます。

