

# 栄養科だより

平成29年1月 発行  
外旭川病院 栄養科

## 家庭でできる食中毒予防

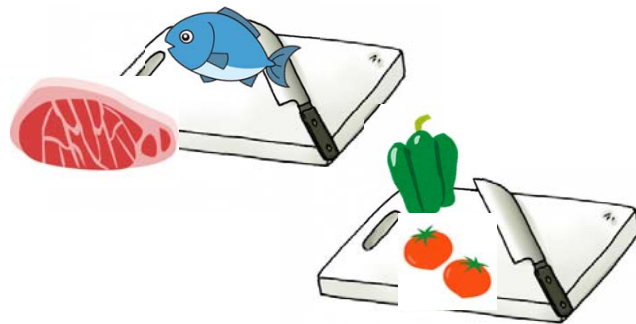
毎年、冬になると心配なことの1つにノロウイルス感染があります。ご家庭でできる予防方法をご紹介します。

### 食中毒予防の3原則

①つけない②増やさない③やっつける

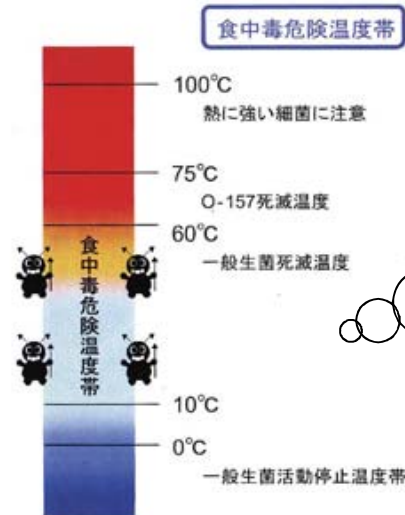
#### ①つけない

- 手洗い
- 食品を区別して保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等の殺菌



#### ②増やさない

食中毒菌の増殖に適した温度帯は20～50℃です。



調理した食べ物は、すぐに食べるか、速やかに冷やしましょう。

温度が均一になるようによく混ぜる



#### ③やっつける

- ・中心部まで、しっかり加熱しましょう。(85～90℃ 90秒以上)
- ・加熱調理後食品を、素手で触らない。

## 患者さんの食べたいに食べたい

私たちは、患者さんが食事を少しでも食べられるようにどうしたらいいのか、患者さんを中心に多職種と相談しながら対応させて頂いてます。今まで行った内容を一部紹介させていただきます。

○食道の病気により、うどんやそばが太くてのどにつかえてしまう。

→そうめんに変更しました。

細いそうめんに変更したことで、のど越しがよく、つるっと食べられました。

○香りの強い食材が苦手。

→他の食べ物に変更しました。

和え物の中に、香りの強い食材があると、その料理が食べられなかったため、お浸しや温野菜サラダなど他のメニューに変更しました。

○おかずは食べられないんだけど、何か食べたい。

→お粥、みそ類、ゼリーなど口当たりがよく、患者さんがたべやすいものになりました。

※給食でお困りのときはご相談ください。病室へ伺います。



## 行事食のご紹介

12/31 (夕) 大晦日

刺身盛り合わせ  
小松菜ピーナッツ和え  
茶碗蒸し、一口そば



1/1 (夕) 正月

天ぷら盛り合わせ  
きゅうりと菊のごま和え  
味噌汁、野沢菜漬け



1/7 (朝) 七草粥

七草粥  
がんもと踏の含め煮  
オクラのおかか和え  
澄し汁、漬物



### ～編集後記～

暖かいお正月でしたが、いよいよ秋田らしい冬になりましたね。寒くて大変ですが、晴れた日の病院の近くの草生津川の雪景色は、雪がきらきらしてとてもきれいです。きれいと言えば、いろんな場所でイルミネーションしてますね。皆さんも足を運んでみてはいかがでしょうか？(小谷野)