



食中毒について

夏場にかけて細菌性の食中毒が最盛期を迎えます。食中毒予防の3原則として、食中毒菌を「つけない」、「増やさない」、「やっつける」ことを実践する必要があります。食中毒予防のための具体的な方法をご紹介します。



●家庭での食材の保存



- 食材は帰ったらすぐ冷蔵庫へ入れる
- 入れるのは7割程度に
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は15℃以下に維持
- 肉や魚は汁が漏れないように包んで保存
- 庫内温度の影響を与える扉の開閉は控える

●調理

- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に（目安は中心部分の温度が75℃で1分間以上）
- 電子レンジを使うときは均一に加熱する。
- 調理を途中でやめた食品は冷蔵庫へ入れる。
- まな板などの調理器具は肉や魚を切ったら、洗って熱湯をかけておく。



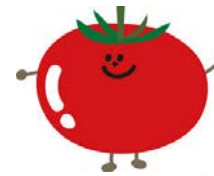
●食事・残った食品



- 食事を長時間室温で放置しない。
- 残った食品で時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、捨てる。残った食品は清潔な器具、容器で保存。



夏野菜の上手な選び方



夏が近づき、スーパーなどでも夏野菜が多く出回るようになってきましたね。今回は夏野菜の上手な選び方をご紹介します。おいしい夏野菜を食べて暑い夏を乗り越えましょう。

●キュウリ

表面のいぼが硬くて触ると痛いぐらいのものが新鮮。全体にツヤとハリがあり、太さが均一でまっすぐなものを選びましょう。

●トマト

果肉が赤く、ヘタの緑色が鮮やかな物ほと新鮮です。ヘタの無い方のでっぺんに白い筋が出ている物ほど甘みがあり、筋の無いものは酸味が強く料理向きです。

●ピーマン

色むらが無くハリのあるものが新鮮。重みがあり、ボコボコしたくぼみの深いものを選びましょう。



選択食のご紹介



A: 海鮮丼



B: カツ丼

6月14日に常食の方を対象に選択メニューを実施し、患者様よりご好評いただきました。

～編集後記～ 夏は体調を崩しやすく、脱水になったり、つい食べ過ぎてしまったりする方も増えてきます。当院には病態管理栄養士、県の糖尿病療養指導士など専門的な知識をもった栄養士もおりますので、栄養相談もお気軽にお声掛けください。（熊谷）