

# 栄養科だより



Vol.2 令和3年7月 発行  
外旭川病院 栄養科

## 食中毒の予防

気温・湿度があがり食中毒の発生がしやすくなる時期です。  
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』を実践して食中毒を防ぎましょう。  
具体的な実践方法を紹介します。

### 〈食品の購入・保存〉

- 購入時、肉・魚は分けて包む  
(できれば保冷剤などと一緒に)
- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は10℃以下に維持、入れるのは7割程度
- 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



### 〈下準備〉

- こまめに手を洗う
- 肉、魚は生で食べるものから離す
- 肉、魚を切ったまな板は洗って熱湯をかけておく
- 包丁などの器具、ふきんは洗って消毒



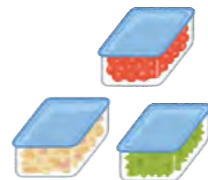
### 〈調理〉

- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に  
(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)
- 電子レンジを使うときは均一に加熱する



### 〈食事〉

- 食事の前に手を洗う
- 食事は長時間室温に放置しない

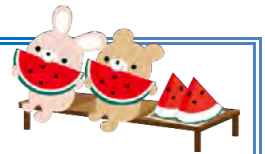


### 〈残った食品〉

- 清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるように小分けする
- 温めなおすときは十分に加熱する  
(めやすは75℃以上)
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てる



## 夏野菜のご紹介



この時期よく食べられる野菜の栄養や食べ方を一部ご紹介します。

### オクラ



切ったときに生じる粘りの成分であるムチンは粘膜の保護作用を持ち、胃炎や胃潰瘍の予防に役立つといわれています。  
たんぱく質の分解酵素を含んでいるため、たんぱく質の消化を助ける働きもあり、胃腸が弱りがちな真夏に摂りたい食材です。  
同じムチンによるねばねばをもつやまのいも、納豆、なめこなどの食材を合わせれば、胃の粘膜を保護する働きがアップします。

### なす



皮に含まれる色素成分のナスニンは抗酸化作用がありコレステロールの酸化を防ぎ、細胞の老化やがん化を抑える作用があります。  
なすは油と相性がよく、揚げたり炒めたりすることで甘味が増し、夏場のスタミナ強化にもつながります。ただし、吸油率が高いためダイエット中の人は他の料理にしましょう。  
揚げるときは小さく切り分けず、揚げた後に熱湯をかけて油切りをすると、余分な油脂分をカットできます。

### スイカ



スイカにも多く含まれるカリウムにはナトリウムの排出を促す効果があるため、利尿作用を高め、むくみの改善にも有効に働きます。  
天ぷらとの食べ合わせがよくないとされるのは、天ぷらから油を摂ることと、スイカから水分を摂ることが原因となって、胃腸に負担をかけやすいから。食べ過ぎには注意しましょう。

## 七夕

## 7月の行事食

常食



ちらし寿司  
銀鱈の西京焼き  
冬瓜のかにあんかけ  
じゅんさいの清し汁  
和菓子

嚥下食



ちらし粥  
銀鱈の西京焼き  
冬瓜のかにあんかけ  
とろみ清し汁  
七夕星物語ゼリー

～編集後記～

暑い毎日が続いています。夏バテや熱中症に気を付けながらこの夏の  
のりこえたいですね。

藤田

