

栄養課 だより

H29、9月



☀ 今月の予定

- 〈 秋の味覚 〉 12日(火)・・・常食
13日(水)・・・軟菜食
- 〈 お彼岸のおはぎ 〉 20日(水)



〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~ 2:40

14日(木)「はじめの一步は振り返りから」

28日(木)「食物と血糖の関係を知ましょう」

場所：B6 病棟食堂にて (管理栄養士が担当します。)



☀ 食中毒を防ぐ6つのポイント



食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。家庭で実践できる食中毒予防のポイントをご紹介します。

1. 食品の購入 … 新鮮なもの、消費期限を確認して購入する。
2. 家庭での保存 … 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫または冷凍庫に保存する。
3. 下準備 … 手を洗う、きれいな調理器具を使う。
4. 調理 … 手を洗う、十分に加熱する。
5. 食事 … 手を洗う、室温に長く放置しない。
6. 残った食品 … 再加熱をしっかりとる。時間が経ち過ぎたものは思い切って捨てる

病院の食事も放置しないようにしましょう!

