

栄養課 だより

H30. 7 月



今月の予定

- 〈 お楽しみ献立 〉 13日(金)
- 〈 丑の日特別献立 〉 25日(水)



〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~ 2:40

12日(木) 食事療法 Q&A

26日(木) はじめの1歩は振り返りから

場所：B6病棟食堂にて (管理栄養士が担当します。)



家庭でできる食中毒予防

梅雨の時期から夏にかけては、細菌による食中毒に特に注意が必要です。

ポイント1

つけたい=洗う/分ける!

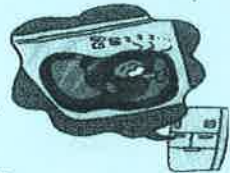
- ・ 必ず手洗いです。
- ・ 調理器具(まな板・包丁・ボールなど)は使用の都度洗う。
- ・ 調理に使用する箸などは生のものと加熱したものとを分ける。
- ・ 食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。



ポイント2

増やさない=低温で保存する!

- ・ 低温で保存すること(10℃以下では増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。)
- ・ 肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- ・ 冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。



ポイント3 やっつける=加熱処理!

- ・ よく加熱することが大切です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。
- ・ ふきんやまな板、包丁などの調理器具はよく洗いましょう。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。
- ・ 台所用殺菌剤の使用も効果的です。

