

栄養科だより

2016 年度No.3

細菌が原因となる食中毒は、夏場(6月～8月)に多く発生します。細菌の多くは湿気を好むため、高温多湿の日本の夏は細菌が繁殖するのにつけてです。厚生労働省に報告されている食中毒事例の約20%は家庭でおきています。細菌やウイルスが原因の食中毒は味やにおいが変わらないため、食べる際に気が付くことは難しいそうです。食中毒を防ぐために、調理時は以下の点に注意しましょう。

ポイント1 食品の購入

- ・消費期限などをチェックし、新鮮なものを購入しましょう。
- ・肉や魚は汁がもれないよう、それぞれ分けて袋に入れましょう。
- ・保冷材や氷などがあれば一緒に入れて、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。

ポイント2 家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫や冷凍庫へ。冷蔵庫や冷凍庫のつめすぎに注意！全体の7割程度にしましょう。

ポイント3 下準備

- ・調理をはじめる前に手を洗いましょう。肉、魚、卵などを触った後にも手洗いを。
- ・三角コーナーなどのごみはこまめに捨てましょう。
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。
- ・肉や魚を切ったら、包丁とまな板を洗って熱湯消毒しましょう。

ポイント4 調理

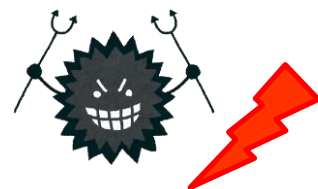
- ・加熱は十分に。中心部分の温度75℃以上1分間以上がめやす。
- ・電子レンジを使用するときは均一に加熱されるようにする。

ポイント5 食事

- ・長時間室温に放置しない。
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う。

ポイント6 残った食事

- ・保存する場合は小分けにして冷やす。また、再加熱する場合は十分に加熱を。



《参考 厚生労働省ホームページ》

行事食紹介

七夕の日の昼食は星形のにんじんと卵を飾った、七夕そうめんでした。友の会折り紙サークルの方が折ってくださったかわいらしい短冊は患者様にたいへん喜ばれました。

2016年7月7日

