



# えいよう通信



暑い日が続きますが、皆さん体調はいかがでしょう？

気温も湿度も高くなるこの時期に特に気を付けておきたいのが**食中毒**です。

食中毒の予防3原則 『**つけない・増やさない・殺菌**』を詳しく説明します。

## ●微生物をつけない！（しっかりと洗浄し、清潔を保ちましょう）

手洗いは食中毒予防の基本です。調理前だけでなく、生の肉・魚・卵を触った後は必ず手をしっかりと洗い、手指からの汚染を防ぎましょう。また、定期的に冷蔵庫の清掃や整理整頓をし、食材を清潔に保ちましょう。調理に使用する器具類も毎回洗浄し、清潔に保ちましょう。まな板を肉魚用・その他用に分けて使用するのがオススメです。

## ●微生物を増やさない！（すばやく冷やしましょう）

ご家庭で作った料理を室温に放置していることはありませんか？菌は、**50度から20度の間で増殖**してしまいます。この温度帯を素早く通過し、冷却するのがポイントです。調理後は早めに食べ切り、長時間室温に放置しないようにしましょう。そして、保管しておく時は氷水などを使って素早く冷やし、冷蔵庫へ入れましょう。冷凍・冷蔵の食品を購入したら、すぐに持ち帰り冷蔵庫へ。

## ●微生物を殺菌！（十分な加熱をし、殺菌しましょう）

目に見えませんが、食品には菌が沢山付いていることが多いです。**85度から90度で90秒以上**しっかりと加熱し、殺菌しましょう。また、調理器具類は、しっかりと洗浄し、ハイター等を利用して定期的に殺菌しましょう。

※冷蔵庫に保管すれば 『安全』というわけではありません。賞味期限・消費期限を守り、早めに使い切るのが食中毒予防にも繋がります。

安全においしく、楽しい食事になりたいですね。

## まずは正しい手洗いから

料理をする前はもちろんですが、**食事前、トイレの後、外出後**は手洗いをして、食中毒や感染予防に取り組みましょう♪



## 熱中症対策をして快適な夏を☀

### ●栄養バランスの良い食事で体力をつけましょう！

暑いとつい、飲み物や麺類など炭水化物に偏りがち。一緒に肉や豆腐などのたんぱく質を摂り、食欲のない時でもバランスの良い食事を。夏バテ防止にオススメなのは、ビタミンB1が多く含まれる食品(豚肉、大豆、うなぎ等)

### ●水分補給をこまめにしましょう！

知らぬ間に汗などから失われる水分。電解質の補給も忘れずに

### ●熱を発散させる工夫をしましょう！

通気性の良い服装や暑い日はクーラーを使用するなど、涼しい環境整備で快適に♪

## 食欲がわかない時には…

本格的に暑くなり、食欲が低下しがちな時期です。食欲がわかない時の工夫点をご紹介します。



- まずは、好きな食べ物で食欲を引き出しましょう。
- 胃を適度に刺激する味付けを選びましょう。  
\*胃液等の消化液の分泌を促すもの…梅干しや酢の物  
\*ピリツとした味わいの香辛料…生姜、ワサビ、カレー粉など  
\*風味が豊かな出汁を使って、旨味をたっぷりと
- 喉ごし・口当たりの良いものを選びましょう。
- 旬の食材を使った彩り豊かな料理を選びましょう。

## 当院の行事食



【献立】★ちらし寿司 ★唐揚げ ★お星さまコロッケ  
★サラダ ★焼き茄子 ★なます ★七夕ゼリー ★果物 ★清汁  
(食事提供)日清医療食品(株) 季節感のある御膳で好評でした♪