



# 栄養課ニュース



新元号「令和」になり、1ヶ月が経過しようとしております。今年もはじめじめした季節がやってきました。梅雨の間、特に注意したいのが食中毒です。食中毒というと飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。今回のテーマは、**家庭でできる食中毒予防のポイント**についてです。

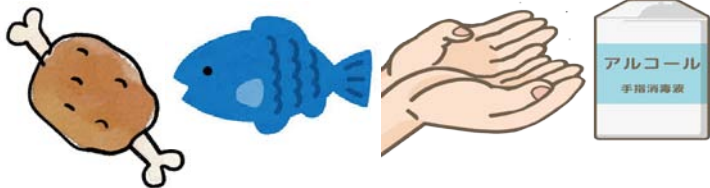
## < 食材の買い物で >



- ・長時間持ち歩いたりせず、買い物後はすぐに帰って冷蔵庫へ
- ・生の食材は傷みやすいです。保冷剤や保冷バックを持って買い物へ



## < 調理で >



- ・冷凍した肉や魚は常温で解凍せず、必ず冷蔵庫や電子レンジで解凍しましょう
- ・生の肉や魚を切ったまな板や包丁はよく洗い消毒してから他の食品を切りましょう

## < 食べる時 >

- ・食べる前にはしっかり手を洗いましょう。
- ・すぐに食べない場合は、冷蔵庫に入れるなど、保存に気をつけましょう



**食中毒菌を付けない・増やさない・やっつけよう！**



## ☆栄養指導について☆



当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

