



# 栄養課ニュース



高温多湿になる7月は食中毒が発生しやすい季節です。

今月は気を付けなければならない**食中毒の予防**について

ポイントをお知らせします。

## ★菌をつけない！・増やさない！



- こまめに**手を洗う**
- ゴミはこまめに捨てる
- 肉や魚を切った調理器具は、洗って熱湯をかける
- 肉や魚は生で食べる物から離す
- 加熱は十分に（めやすは中心温度 **75度1分以上**）
- 冷蔵庫は **10度以下** 冷凍庫は **-15度以下**を目安に
- 作業途中の食品は冷蔵庫へ入れる



## ★菌をやっつける！

- 温め直すときは十分に加熱する  
（電子レンジを使うときは均一に加熱されるように）  
※お肉やお魚は特に注意が必要！！
- 少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる



## ☆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下さい。

