



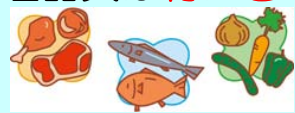
# 栄養課ニュース

## 6月

6月に入るとじめじめとした梅雨の時期がやってきます。  
これからの季節に気をつけなければならないのが食中毒です。  
今月は食中毒予防の3つのポイントについてお知らせします。

### ① 菌をつけない！

- ・ 買い物の際は、肉汁や魚の汁などが付着しないようにビニール袋などで分けて包む。
- ・ こまめに丁寧な手洗いを。
- ・ 手を拭くタオルは常に清潔なものを。
- ・ 肉や魚、卵を扱った調理器具は特にきれいに洗浄する。

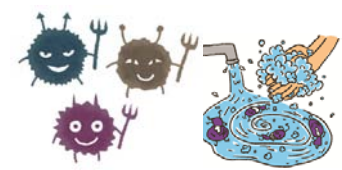


### ② 菌を増やさない！

- ・ 買い物の後はすぐに帰宅する。
- ・ 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下を目安に。
- ・ 冷蔵庫内にもものを詰め込みすぎない。  
(全体の7~8割が目安)
- ・ 調理したものはしっかり加熱しなるべく早く食べる。



### ③ 菌をやっつける！



- ・ 加熱調理の場合は、中心温度75度で1分以上を目安に加熱。
- ・ 残った食品を再加熱するときには温めムラがないように。  
(カレーやシチューは鍋の中身をしっかりとよくかき混ぜる)
- ・ 包丁やまな板、ふきんなどは使った後すぐに洗剤と流水で洗う  
(一日の終わりには漂白・熱湯・煮沸などで消毒するのがおすすめ)

### ☆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。

