

栄養だより



さぬき市民病院
栄養管理科発行

じめじめした梅雨の季節から、ぐっと夏らしくなる7月になりました。気温も高くなり、生ものだけでなく、調理したものの、いたみやすくなりますね。

6月に引き続き、食中毒には注意が必要です。ポイントを一緒に見ていきましょう！

食中毒は、毎日食べている家庭の食事でも起こります。家庭での発生は、症状が軽かったり、風邪や寝冷えと思われ、気づかれないことが多いため、重症化してしまうこともあります。

食中毒予防3原則

つけない！
増やさない！
やっつける！



厚生労働省ホームページより抜粋

食中毒予防の3原則は、「つけない、増やさない、やっつける」です。嚥下食は、粘りがあったり、とろみ割で固めていたりするため、調理器具に汚れが残りやすく、汚れに菌が繁殖してしまう場合があります。また、加熱調理済みの料理を再調理することにより、菌の付着のリスクが高まります。しっかり加熱するとともに、調理器具や手を清潔にするよう、心がけましょう！

食事行

暑くなるほど、つい喉越しの良い、冷たい料理を食べてしまいませんか。
これは夏ばい菌のまどー！
体が冷えると、消化吸収が鈍くなり、また、食べるものも偏ってきます。肉や魚、野菜も一緒に摂りましょう。

麺の日のメニュー



冷やしそうめん、盛り合わせ、デザート

今月のレシピ ハンバーグ



石けんで洗おう

手洗いと、温度管理には気をつけましょう！

材料 4人分

合挽きミンチ	240g	ソース	
たまねぎ	160g	トマトケチャップ	32g
油	2g	ウスターソース	8g
パン粉	40g	付け合せ	
牛乳	40g	レタス・トマト	
卵	40g		
塩・こしょう	少々		

作り方

1. たまねぎは、みじん切りにし、油で透明になるまでよく炒める。
2. パン粉に牛乳を加え、約30分浸す。
3. 合挽きミンチに1を加えて、よく混ぜる。
4. 3に、2と、溶いた卵、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。
5. 混ぜたら、厚さ1cmくらいの小判型にし、中央を押さえて少しくぼませる。
※数回、手のひらにたたきつけて空気を抜く。
6. フライパンに分量外の油をひき、強火で両面を各3分、弱火にして、上下をかえしながら約8分焼く。
7. 器に付け合わせと共に盛り、ソースをかける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

