

栄養だより



2月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

暦の上では春ですが、寒い日が続きますね。夏のイメージが強い食中毒ですが、このような寒い時期でも、実は食中毒は発生しています。食中毒統計によると、年間の食中毒患者の58%はノロウィルスが原因で、11月から2月にかけて多発しています。香川県でも約50%を占めています。

ノロウィルス対策



① ノロウィルス対策には、まずこまめな手洗いが大切です。



② 加熱調理するときは、中心部までしっかり加熱しましょう。

中心温度
85~90度で
90秒以上加熱



③ 吐物には直接触れずに除去し、また塩素系漂白剤でしっかり消毒しましょう。



正しい手の洗い方

手洗いの前に 爪は切り、時計や指輪を外しましょう



流水でよく手を
めらし石鹸をつける



手の甲をす
るようにこする



指先・爪の間
は念入りに



指の間を洗う



親指と手のひら
をねじり洗い



手首も
忘れずに

清潔なタオルやペーパータオルでよく拭く



一月十一日の鏡開きには、ぜんざいやおしるこを提供しました。お餅は、粘りやべたつきが少なく、歯にくっつきにくいお餅を使用し、高齢の患者さんにも安心して食べていただくことができました。

鏡開きメニュー



ぜんざい
カードも
添えて...



今月のレシピ

作り方



いわしの香味焼き



材料
4人分

いわし	240g	白ごま	8g
塩	0.4g	大根	160g
濃口醤油	20g		
砂糖	4g		
ごま油	8g		
んにく	少々		



当院では、節分の日
に登場しますよ！

- 開いたいわしをバットに並べて、両面に塩を振り、30分程度おき、キッチンペーパーで水気を軽く拭く。
- 濃口醤油、砂糖、ごま油、おろしたんにくをよく混ぜ、漬け汁を作る。
- ②の漬け汁をバットに入れ、いわしを加えて漬け汁をからめておく。
- アルミホイルにいわしの身を上側にしてのせ、白ごまをふりかける。
- 水を張ったグリルに④をのせ、10~12分程度(焼き色が良くなり、火が通るまで)中火で焼く。
- お皿にいわしを盛りつけ、手前におろし大根を添える。

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。

