

# 栄養だより

2015年

7月



さぬき市民病院  
栄養管理科発行

食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、食品に付着した細菌やウイルスだけでなく、手に付着した細菌やウイルスが食材や食器に付着して発生することがあるため、手洗いをこまめに行いましょう。

## 食中毒予防にはまず、手洗い・消毒を！



食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌やウイルスが付着したり増殖したりしやすい場所とされているので、煮沸消毒や漂白剤を利用した消毒を行いましょう。

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。

### かつおと昆布の合わせだし (だし4カップ分)



昆布・・・10g(3×25cm)  
削り節・・・20g      水・・・5カップ

塩分控えめな食事は味が物足りなくなりがちです。うま味はそれを補って美味しく食べることができると言われてるので、普段の食事でだしを上手に使うことで減塩に役立てましょう。

#### ★ 作り方 ★

- ① 水に昆布をつけ、30分置いてから中火にかける。
- ② 沸騰直前に昆布をひき上げ、沸騰したら火を止める。一呼吸おいてから削り節を加え、そのまま2分ほどおく。
- ③ ぬらしたペーパータオルを敷いた万能こし器をボールで受け、だしをこす。



引用：日本うま味調味料協会

#### ■ グルタミン酸を多く含む食品



#### ■ イノシン酸を多く含む食品



#### ■ グアニル酸を多く含む食品



世界的に注目されるようになった「うま味」とはどんな成分でしょうか。

**うま味物質とは？**

有名なものでは、グルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸があげられます。これらのうま味物質は様々な食品に含まれています。グルタミン酸は昆布や野菜などに、イノシン酸は魚や肉類に、グアニル酸はきのこ類に多く含まれています。