

栄養だより

2016年
6月

さめき市民病院
栄養管理科発行

梅雨の季節がやってきました。蒸し暑く、細菌が繁殖しやすい時期ですので、食中毒予防となる手洗いを見直してみましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先、爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食品につけないよう、次のような時は必ず手を洗いましょう。

- ・ 調理を始める前
- ・ 生の肉・魚・卵を取り扱う前後
- ・ 調理途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ・ おむつ交換後や動物に触れた後
- ・ 食卓につく前
- ・ 残った食品を扱う前



厚生労働省「食中毒を防ぐ3つの原則」より

5月の行事食



5月5日のこどもの日に子ども達へ鯉のぼりを見立てて作ったチキンライスとクレープを提供しました。



5月15日「糖尿病健康ウォーク」が開催され、1時間程かけて歩きました。写真は当院が担当したお弁当です。普通のお弁当はカロリーや塩分が高く野菜が少なくなりがちですが、特別に野菜たっぷりで低カロリーのお弁当を用意しました。(お弁当1食あたり：640Kcal、野菜140g、塩分2.5g)



今月のレシピ

チキンのオーブン焼き (カレー風味)



健康ウォークのお弁当の1品です。低カロリーで減塩になっています。

材料(4人分)

若鶏胸肉	240g
塩	1.2g
こしょう	0.4g
カレー粉	1.2g
小麦粉	27g
卵	18g
生パン粉	60g
油	8g

- ①若鶏胸肉は20gずつそぎ切りにし、塩こしょうで下味をつける。
- ②小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせ、①にまぶす。
- ③溶き卵に②をくぐらせる。
- ④パン粉に油を浸し、③の周りに衣としてつける。
- ⑤200℃に予熱したオーブンに入れ、200℃で7分、その後230℃で3分焼き、焼き色をつける。

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。

