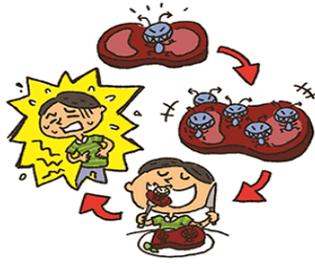


食中毒にご用心!

細菌が原因となる食中毒は夏場（6月～8月）に多く発生しています。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時は、要注意です。



食中毒の予防原則は、**原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」**です!



つけない!
手洗を洗う
食品を分ける



増やさない!
低温保存
期限の確認



やっつける!
加熱処理
消毒

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
○時計や指輪を外しておきましょう



1 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。



2 手の甲をのぼすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

手洗いが大切!

手にはさまざまな細菌が付着していますが、食品に付着しなければ食中毒に至ることはありません。こまめに手を洗い、清潔なタオルで拭きましょう。

参考：政府広報オンライン

えび よ だ り



2018年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

今月のレシピ

ちぎり梅にゅうめん

1人分：エネルギー76kcal
たんぱく質 3.6g 塩分 1.3g



材料(4人分)

そうめん…40g	卵……………80g
梅干し…2個	煮出し汁…24g
ねぎ…10g	砂糖…2.4g
煮出し汁…360g	A みりん…4.0g
塩…1.2g	塩…0.4g
薄口醤油 8.0g	薄口醤油…0.4g

- ①梅干しは種を抜き、ねぎは小口切りにする。
- ②煮出し汁に塩と醤油を入れ、味を調える。
- ③溶いた卵に、Aの調味料を加え、分量外の油をフライパンに引いて、厚焼き卵を作る。
- ④熱いうちに③を巻きすに巻き、ひょうたん型になるように箸と輪ゴムで固定する。(写真参照)
- ⑤粗熱がとれたら巻きすを外し、人数分に薄く切る。
- ⑥そうめんをゆでる。
- ⑦汁椀に①⑤⑥を入れ、②をそそぎ入れる。



暑くなってくるとよく食べるのが、そうめんなどの麺類、スイカなどの果物、ジュースなど、炭水化物が多いメニューです。炭水化物に偏った食事になると、代謝がうまくいかず体の不調をきたします。暑いからばてるのではなく、栄養バランスの問題があるということです。今月のレシピのように、麺だけでなく、卵や肉魚のようなたんぱく質や、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む野菜などを一緒にとりましょう。

梅干しや柑橘類に含まれるクエン酸も、疲労回復におすすめです。



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。