

# 栄養たより

2009年  
水無月  
(みなづき)

6月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行

梅雨の季節がやってきました。湿度も上がり、細菌にとって過ごしやすい環境になります。食品の取扱いや調理には、気を配るようにしましょう。



## 食中毒を防ぐ5つの鍵をご存知ですか？



**1つめの鍵**  
菌をつけない。  
(清潔に保つ。)

**2つめの鍵**  
生の食べ物と、加熱した  
食べ物を分ける。

**3つめの鍵**  
菌をやっつける。  
(よく加熱する。)

**4つめの鍵**  
菌を増やささない。(食品を  
安全な温度に保つ。)

**5つめの鍵**  
安全な材料を使う。

引用:厚生労働省 HP「食品をより安全にするための5つの鍵」

世界保健機構(WHO)によると、毎年推定120万人が下痢性疾患で亡くなっています。原因として、汚染された食品や飲料水があげられています。

日本での食中毒患者は、平成19年に全国で約3万4千人、香川県では441人です。6月と12月が最も多く、ほかの月と比べて2~4倍の発生になります。食品の取扱いには、十分気を付けましょう！！

ふやさない!!

つけない!!

やっつける!!

忘れちゃいけない、手洗いうがい!!

新型インフルエンザの予防のためにも、手洗いうがいを心がけましょう！！



## ベータカロテンパワー



びわに含まれている黄色い色素のβカロテン。にんじんやかぼちゃなどの緑黄色野菜、パパイヤなどの果物に、多く含まれています。

βカロテンは、動脈硬化を予防する抗酸化作用を持っています。また、体内でビタミンAに変換され、細胞や粘膜の保護、皮膚の強化に働きます。

### 効率の良いとり方は？

βカロテンは、脂溶性のため水に溶けず、脂肪に溶けます。そのため、**油と組み合わせると、効率よく吸収することができます。**にんじんを炒め物にしたり、かぼちゃは、お肉と煮付けてみましょう。体内に十分にビタミンAがある場合、βカロテンは変換されません。果物は、糖分も多いので、食べすぎには注意しましょう。

## 簡単にんじん料理紹介

### にんじんゼリー (4人分)

裏ごしにんじん...40g  
ゼラチン.....4g  
水.....160cc  
砂糖.....40g  
レモン汁.....4g

### 作り方

- ① ゼラチンは、水でふやかしておく。
- ② にんじんをゆで、裏ごしする。
- ③ 鍋に水、砂糖、②を加えて煮る。
- ④ 沸騰したら、①とレモン汁を加えて混ぜる。
- ⑤ 火から下ろしてあら熱をとり、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

お食事に関して分からない事などがありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

