

えびぞうだより

青空がのどき、日差しも強くなってきました。体調を崩してはいませんか？これから夏に向けて、体調を整えていきましょう。

7月

2010年

さめき市民病院 栄養管理科発行

消費地産地産コーナー すいか

今が旬の食材

なす、モロヘイヤ、とうがん、枝豆、



しょうが、もも、メロン、あんず、

はも、カレイ、うになど

スイカは、六月から八月が旬の夏を代表する果物です。体を冷やし、水分を補ってくれるほか、シトルリンという利尿作用の高いアミノ酸を含んでいるため、むくみの改善に効果があります。冷やして食べるとおいしいですが、観賞用に、四角や三角に作られたスイカも、香川県で栽培されているようです。

スイカの栄養

九〇%以上が水分で、ほかにβカロテンやビタミンB6、カリウム、リコピンなど抗酸化作用を持つ栄養素が豊富です。

カリウムとは？

野菜や果物、海藻などに多く含まれているミネラルの一つです。

調理によって失われやすく、煮物にすると約30%も減ってしまいます。生命活動の基本的役割を担っており、ナトリウムの排出を促進して血圧を下げる作用があることから、血圧を正常に保ち、筋肉の収縮をスムーズにする効果があることが分かっています。腎臓機能が低下している方は、カリウムを控える必要があるため、主治医・管理栄養士に相談しましょう。

栄養ニュース

高温多湿の日本の夏は、食中毒を起こしやすい季節です。食中毒に対する基本的な対策で、食中毒を防ぎましょう!!

1. 菌をつけない

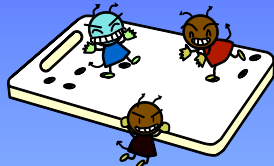
食材は水でよく洗い、生ものと加熱したものは、取扱いを別にしましょう。器具や手指は、洗剤や石けんでよく洗い、清潔にしておきましょう。

2. 菌を増やさない

調理後、食事はすぐに食べましょう。保存時は冷蔵庫や冷凍庫で、正しく保存しましょう。

3. 菌をやっつける

食べ物は、できるだけ火を通し、食品の中心まで十分に加熱しましょう。中心温度 85℃で1分間加熱することにより、0-157 など多くの菌が死滅します。



チューポーターだより

当院の厨房で活躍している器具をご紹介します。

包丁・まな板



家庭にもある器具ですが、厨房では色によって、用途を使い分けています。これは、器具を介しての食中毒菌の二次汚染を防止するためです。

黄色…果物用。生食するため、器具を分けています。

赤色…加熱後の肉・魚・卵用



白色…野菜用

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・調理師におたずねください。

