

# 楽 養 便 の

2011年  
6月

さめき市民病院  
栄養管理科



## 食中毒予防

じめじめした、梅雨の季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？湿度が高く、温かくなると、食材や調理器具の取扱いにも注意が必要となってきます。食中毒を衛生管理によって防ぎましょう！

### ☆菌をつけない



肉や魚の汁には、菌が潜んでいる可能性が！他の食材に触れないよう、**購入・保存時、器具の取扱いには、注意しましょう。手洗いは念入りに。**

### ☆菌を増やさない



解凍は、**冷蔵庫か電子レンジで！**常温では、菌の繁殖につながります。温度管理の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵冷凍庫へ。**賞味期限を確認し、早めに使い切りましょう。**

### ☆菌をやっつける



**75℃以上で1分間加熱しましょう。**残った料理を温める場合も、沸騰するまで行いましょう。少しでも異変を感じた場合は、食べるのを止めましょう。

食中毒が疑われる場合は、水分を補給し、体を温め、安静にしましょう。下痢止めの使用は禁止です。症状が改善しない場合は、かかりつけの病院へ受診しましょう！



## 当院の行事食



5月には、糖尿病健康ウォークが開催され、当院も医師、看護師及びコメディカルが、ボランティアとして参加しました。

カロリー：625kcal  
野菜：188g 塩分：2.3g  
旬の食材：いちご、たけのこ、ピース、アスパラガス



当院の管理栄養士が、糖尿病の方に、**カロリーだけでなく、主食、主菜、副菜などバランスを考え、彩りや旬を意識したお弁当を考えました。**皆さんも、お弁当を用意する際は、内容に偏りがなく、バランスにも目を向けてみましょう。

## 今月のレシピ

### 夏みかんとエビのサラダ

材料 (1人前)

- ・夏みかん缶 30g
- ・エビ 30g
- ・白ワイン 1g
- ・レタス 15g
- ・玉ねぎ 15g
- ・オリーブ油 3g
- ・レモン汁 3g
- ・塩・こしょう 少々



### 作り方

- ① 夏みかん缶は、缶から出して、汁気をきる。
- ② エビは、殻を剥いて、背わた・尾を取り除き、白ワインを振りかける。
- ③ レタスは、食べやすい大きさに切る。
- ④ 玉ねぎは、千切りにし、水にさらす。
- ⑤ エビは、沸騰した湯にさっとくぐらせ、半身に切る。
- ⑥ Aをよく混ぜ合わせ、③④と混ぜて、お皿に盛る。
- ⑦ ⑥の上に、①と②を飾る。

食べる直前に、食材と調味料を混ぜ合わせると、食材の食感が良くなります。白ワインは、エビの生臭みを抑えてくれます。



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・調理師にお聞きください。