

# 栄養だより

2020年6月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 食中毒に気を付けましょう！！

食中毒は6月から8月の夏場に多く発生します。食中毒は家庭でも発生します。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。手や食器用スポンジ、ふきんなど様々なところに細菌やウィルスはいます。食中毒予防の3原則を守ってしっかり予防しましょう！



### つけない！



#### こまめに手を洗う！！

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵を取り扱う前後
- 調理の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、動物に触れた後
- 食卓につく前など

### 増やさない！



#### 低温で保存する！！

高温多湿な環境では、細菌の多くは増殖が活発になります。肉や魚、お惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫も過信せず、早めに食べましょう。

### やっつける！



#### 加熱処理！！

肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べるのが安心です。特に肉料理は、中心までよく加熱すること(中心部75℃で1分以上)が大事です。調理器具も熱湯で殺菌しましょう。

## 今月のレシピ

### フルーツ寒

(5人前)



1人分：エネルギー58kcal  
たんぱく質0.3g 塩分0g

- 粉寒天……………4g
- 水……………210g
- オレンジジュース・100g
- 砂糖……………50g
- フルーツ……………100g(みかん缶やキウイ)



- 鍋に粉寒天、水を入れ、かき混ぜながら軽く沸騰させる。完全に粉寒天が溶けたら、砂糖とジュースを加え、バットに流し入れる。  
(泡があればお玉などですくい取っておく。)
- ①が50℃くらいに冷えてから、フルーツを彩りよく入れる。
- 冷蔵庫に入れて冷やし固めた後切り分けて器に盛る。

寒天液が熱いうちにクエン酸を含む果物を入れると、固まりづらいので必ず冷えてから入れましょう。

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。

