

# 正しい手の洗い方を知ろう！

きちんと手を洗わないと、手についた細菌やウイルスが食べ物に付着して「**食中毒**」を起こすことがあります。正しい手洗い方法を身につけて、食中毒を防ぎましょう。



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、爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをおじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。

## ★手洗いが不十分になりやすい部位★



- 最も不十分になりやすい部位
- 不十分になることが多い部位
- 不十分になることが少ない部位

参考: Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1976)

手は**2度洗い**が有効です。  
手洗いの後は、**ペーパータオル**や**清潔なタオル**で水分をしっかりと拭き取ることにより、手に残っている菌がさらに減少します。

政府広報オンライン「食中毒予防の原則6つのポイント」より

えび  
だ  
ら  
ず



2022年 June

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 今月のレシピ

### 夏みかんとエビのサラダ

材料(4人分)



夏みかん缶	120g	
エビ	4尾	
白ワイン	4g	
レタス	60g	
玉ネギ	60g	
A	オリーブ油	12g
	レモン汁	12g
	塩	少々
	こしょう	少々

- 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 玉ネギは、千切りにし、水にさらす。
- ⑤ ②のエビを、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、③・④と混ぜて。お皿に盛る。
- ⑦ ⑥の上に、①と⑤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におたずねください。

