



えいようだより 6月号

第47号

発行 平成28年
県立総合病院
栄養管理室

特集 梅雨時期の食事管理

食材が傷みやすい季節。ちょっとした管理の工夫で食中毒の予防につながります！

《購入時の工夫》

* 賞味期限を確認する

賞味期限



* 保冷バックを持ち歩く(使用後は清潔に！)



* 生鮮食品は
使い切る量を



* 冷蔵品はよく冷えているものを選ぶ



* 乳製品や肉類などは
なるべくレジに向かう
直前に買い物かごに入れる



《保管時の工夫》

* 食材を保管する前には
しっかり手洗いをする



* 食品はこまめに冷蔵庫にしまい、
出しっぱなしにしない！
扉はこまめに閉じる



* 残った食材は早めに使い切るか冷凍保存する

★冷凍保存のポイント

① 買ったままのトレーのまま保存
するのは不衛生なのでやめる



② 1回に使いきる量をラップで
小分けしておく



③ チャック付ビニール袋に入れて
しっかり密閉して冷凍保存する



食品名・保存日を
記載しておく！

梅雨の時期は胃腸の働きも衰えやすくなりがち。この時期の暴飲暴食は胃腸に負担をかけてしまい体調不良の原因に。衛生管理は十分に、食事量は腹八分目を心がけて過ごしましょう。

今月のレシピ ~さっぱり味★人気メニュー~ 中華春雨サラダ

材料(1人前)

きゅうり…50g
春雨…5g
カニかまフレーク…10g
食塩…0.5g
酢…5g
砂糖…3g
ごま油…2g

作り方

- ① きゅうりは千切りにし、軽く塩を振って塩もみする。
- ② 春雨はゆでて戻したら、ざるにあげて水で洗い冷やしておく。
- ③ カニかまフレークはほぐしておく。
- ④ 酢、砂糖を混ぜ、①②③と合わせる。
- ⑤ 最後にごま油を振りかけて軽く混ぜて完成。



1人分 エネルギー:65kcal 蛋白質:1.7g 脂質:2.2g 塩分:0.7g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★