



えいようだより 8月号

第85号
発行 令和元年
東北総合病院
栄養管理室

防ごう食中毒!

残暑が厳しい季節となりました。みなさんは食中毒は外食だけでなく家庭でも発生していることを知っていますか?食中毒は細菌やウイルスが原因と言われていますが気温が高くなるこの時期は特に注意が必要です。そこで今回は食中毒を防ぐための方法をご紹介します。

食中毒予防の3原則

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

付けない

- 手洗いをする
調理前だけではなく生肉や魚を触った後もこまめに手を洗う
- タオルやふきんは清潔な物を使用する
- 台所は清潔に



増やさない

- 食品は素早く調理、早めに食べる
- 調理中の食品や残り物を常温に放置しない
*食中毒菌は37度前後で特に活発に増殖する
- 冷蔵庫は10度以下、冷凍庫は-15度以下で維持
- ごみはこまめに捨てる



やっつける

- 加熱は十分に
目安は中心部分の温度が75度1分以上
- 電子レンジを使う時は均一に加熱する
- 包丁などの器具を殺菌する



家庭で出来る食中毒予防の6つのポイントリーフレット(厚生労働省) 伊香・改題

今月のレシピ 夏野菜マリネ

材料(1人分)

赤ピーマン	5g	A	酢	4g
黄ピーマン	5g		砂糖	2g
きゅうり	5g		塩	0.1g
玉ねぎ	45g		レモン汁	1g

お好みでセロリやトマトを入れても美味しいですよ!



作り方

- ①赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②玉ねぎは水にさらすか塩もみし、辛みを取り除く。
- ③Aの調味料を合わせ①②と和え、冷蔵庫で味を馴染ませる。

1人分 エネルギー:31kcal たんぱく質:0.7g 脂質:0g 塩分:0.1g

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