

栄養科だより 7月号

7月に入り、夏本番になってきました。この時期気を付けたいのが食中毒です。食中毒は6～9月に多く発生します。しっかり対策しましょう。

サルモネラ菌



症状：嘔吐、下痢、発熱

原因食品：食肉、鶏卵など

対策：肉類や卵は**食品の中心部まで十分に加熱する**(75℃1分以上)、生肉や生卵を扱った器具はしっかりと洗浄・消毒

卵は新鮮なものを購入し冷蔵保管

カンピロバクター



症状：嘔吐、下痢、腹痛

原因食品：食肉(特に鶏肉) など

対策：生肉は食べない、肉の中心部まで加熱、生食する食材との間接的を接触を徹底的に避ける、調理器具は洗浄後**しっかりと乾燥させる**

黄色ブドウ球菌



症状：激しい吐き気、嘔吐、下痢

原因食品：おにぎり、お弁当

対策：手洗いとアルコール消毒の徹底、**食品や調理器具に直接触れない**、残った調理済み食品の再加熱利用は避ける、調理後すぐに食べる。

ウェルシュ菌



症状：水様便の下痢、腹痛

原因食品：カレー、スープなど

対策：カレーやスープを調理するときは**よくかき混ぜる**、調理後は早めに食べきり室温で放置しない、調理済み食品は小分けし**素早く冷却する**(5℃以下または55℃以上)

6月行事食



❀ 胡瓜と生姜の和え物 ❀

(1人分)

- ・胡瓜 20g
- ・生姜 10g
- ・ささみ 15g
- ・砂糖 3g
- ・酢 6g
- ・塩 0.2g
- ・白胡麻 0.5g

(作り方)

- ①胡瓜、生姜を千切りにする
- ②ササミ、胡瓜、生姜を茹でる
- ③ささみをさく
- ④水気を切り調味料と和える



IMS(イマス)グループ 医療法人社団 明芳会

イマス記念病院