

栄養管理部ニュース

2019年9月号

ドクターコラム

暑さに負けずスタミナをつけることが大切ですが、気温の高い時期は菌が繁殖しやすいだけでなく、身体の抵抗力・免疫力も落ち気味です。体力をつけるために、がんばって食べても胃腸を壊しては逆効果です。食中毒をおこさないための3つの原則を改めて確認しておきましょう。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

食中毒予防について

暑さが残るこの季節。食材の取り扱いには十分注意してください。

生ものでも新鮮なうちに！妊婦や高齢者は特に注意！

鶏の刺身やたたきは一般でも手に入れることが出来ますが新鮮であってもカンピロバクターなどの病原性細菌が付着している場合があります！特に妊婦、高齢者、免疫力低下している方は、新鮮なものを新鮮なうちに食べることや食べることを控えていき、食中毒のリスクを無くしていきましょう！



カレーなどの煮込み料理の常温放置は気を付けましょう！

カレーなどの煮込み料理は、室温で置いていたままにしておくとうエルシユ菌などの病原性細菌が増殖してしまいます。増殖させないためにも常温放置せず、小分けにして冷蔵庫で保存しましょう。そうすることで早く冷えやすくなります。



食中毒予防3原則

菌をつけない！…調理前・食事前に必ず手洗い。生肉、生魚を切ったままの板でサラダに使用する食材は切らない。

増やさない！…生鮮食品はすぐに冷蔵庫に入れる。
冷気が循環するよう食材は冷蔵庫内に7割程度入れるよう心掛ける。

やっつける！…食材を中心までよく加熱。



★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい！