

# 栄養管理部ニュース

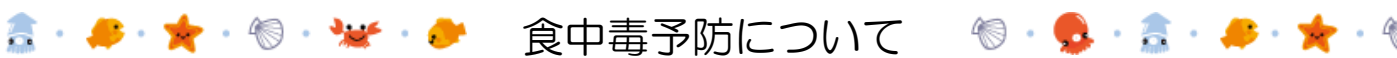
2021年8月号

## ドクターコラム

暑い夏がやってきました。しかし、相変わらずコロナは収束せず、自粛を強いられる毎日です。そこで、せめてお家では美味しい食事をとられても当然ですね。旅行にも行けないなら、暑さに負けない栄養のある美味しい食事を楽しんでください。ただし、ひとつ気をつけていただきたいのが食中毒です。この時期は菌が繁殖しやすい条件が整っています。でも、心配ご無用。みなさんは、これまでコロナに対していろいろと予防策をとられていると思います。それが、まさに食中毒予防にもつながります。下記の3原則をしっかりと実行するようにして、美味しい食事ですぐ暑い夏を乗りきってください。



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

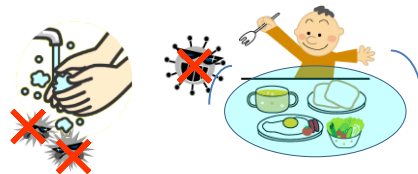


## 食中毒予防について

### 食中毒を予防するためには？

#### 食中毒予防の3原則

#### 菌をつけない！



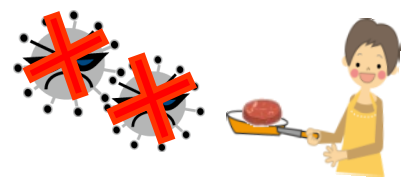
- 調理前・食事前に必ず手洗い！
- 未加熱の肉・魚などは生食で食べるもの（果物・サラダ等）から離して置いておきましょう！
- 肉や魚などのドリップが他の食品に付かないよう袋に入れて分けて保存しましょう！
- 生肉、生魚を切ったまま板でサラダに使用する食材は切らないようにしましょう！

#### 増やさない！



- 生鮮食品は購入後すぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は10℃以下冷凍庫は-15℃以下を維持
- 食材は冷蔵庫内に入れる場合冷気が循環するように7割程度に心掛けよう
- 購入した惣菜や調理した食品は速やかに食べるようにしましょう！食べきれない場合は室温に放置せず冷蔵庫に保管し速やかに食べましょう！（テイクアウトやデリバリーの利用する際も上記を注意しましょう）

#### やっつける！



- 食材や料理の中心部までよく加熱しよう！（特に肉や魚は十分に加熱しよう。）
- 電子レンジを使用するときは均一に加熱されるようにしましょう。
- 温めなおすときは十分に加熱しましょう！
- 包丁などの器具、ふきんはしっかりと洗い残しのないよう洗って消毒