

えいよう 栄養だより



6月号

☆ 今月の野菜 ☆
～しそ～



食中毒を防ぎましょう

細菌性食中毒は、梅雨など高温多湿となる夏場に多く発生します



◎抵抗力の弱い子どもや高齢者は生レバーやユッケ等、
生で食肉を食べるのは避けましょう!



●細菌性食中毒● …細菌が原因で起こすもの
サルモネラ、腸炎ビブリオ、黄色ブドウ球菌、カンピロバクター、ウエルシュ菌、セレウス菌、腸管出血性大腸菌（O157、O111 等）など

細菌性食中毒予防の3原則

①菌をつけない!

⇒⇒⇒清潔

●手洗いを十分にしましょう



●まな板、包丁、ふきんなどは衛生的に



●冷蔵庫は衛生的に



②菌を増やさない!

⇒⇒⇒迅速・温度管理

●食品の表示を確認して購入（期限・保存の方法）

●食品の保存温度を守り、冷蔵庫や冷凍庫で保存

●調理後は、早く食べる



③菌をやっつける!

⇒⇒⇒加熱

●加熱する時は 75度で 1分以上中心部まで行う



加熱調理
75℃
1分以上

注：一部の食中毒菌(黄色ブドウ球菌など)は、加熱によって菌が死んでも毒素は分解されず食中毒を起こすことがあります。



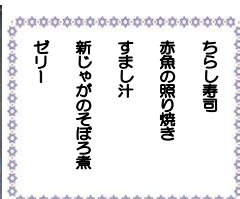
栄養ニュース



<5月の行事食>

*ふるさと八尾の日（5日）

「ちらし寿司」や「こどもの日ゼリー」をお出しました。



<6月の行事食>

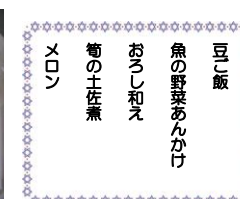
*ふるさと八尾の日（8日）

郷土料理のひとつとして親しまれている「茶粥」をご用意させて頂く予定です。



*春献立（18日）

「豆ごはん」や「筍の土佐煮」をお出しました。



*夏献立（22日）

夏野菜を使用した料理をご用意させて頂く予定です。



（ふるさと八尾の日とは、`郷土料理を通じて、八尾の食文化に親しんでいただく日`です。）

管理栄養士による食事相談をおこなっています



★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、できるだけわかりやすくお話しするように心がけています。

…火～金曜日 9:00～15:00

★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を行っています。

…第1・3金曜日

13:30～15:00

…第2・4・5木曜日

13:30～15:00

※栄養指導は予約制となっています。ご希望の方は、担当医にご相談下さい。

