

6月 栄養科だより



6月に入り、じめじめとした梅雨の時期がやってきました。

朝夕と昼の温度差が激しい季節なので、体調管理には気をつけましょう。

令和5年6月1日発行 第358号
発行 栄養科

5月の行事食紹介



～お品書き～ ピースご飯、銀たらの照り焼き、筍と鶏肉の煮物、
小松菜のお浸し、かしわ餅



5/5 「端午の節句御膳」

色鮮やかなグリーンピースのご飯に、旬のタケノコをふんだんに使った煮物、デザートには柏餅をお届けし、患者様からは、「豪華な食事だったね～！」「季節の食材を病院で食べられるのはいいね」など、お褒めの言葉を頂きました。



食中毒について

これからの季節(6月～11月にかけて)、細菌性食中毒が増加する傾向にあります。高齢の方や免疫力が低下している方は食中毒にかかりやすく、症状が重症化しやすいため、食中毒の予防方法について見直してみましょう！

夏場に多い食中毒を引き起こす細菌の特徴

- ・細菌は、**栄養素**、**水分**、**適度な温度**があれば増えることができる。
- ・食品には栄養素と水分があるため、**温度管理が重要**。
- ・ほとんどの食中毒菌は、**体温に近い36℃付近**で最も多く増殖する！



食中毒を防ぐための**3原則**：「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」

細菌を食べ物に「**つけない**」

- ・新鮮な食品を選ぶ
- ・手はこまめに洗う
- ・シンクやスポンジ、調理器具などは清潔に保つ



食べ物に付着した細菌を

「**増やさない**」

- ・長時間の持ち歩きはしない
- 買ったものはすぐに冷蔵庫へ入れる
- ・調理後は速やかに食べる



食べ物や調理器具に付着

した細菌を「**やっつける**」

- ・中心までしっかり加熱する
- ・鍋やレンジで加熱するときは、よくかき混ぜるようにする



★病室に持ち込みの食品がある方は、くれぐれも管理に注意しましょう！