



6月 透析食だより

2019年6月

今年も梅雨の季節となりました。気温と湿度が上がるため、食欲が低下したり、体調が崩れやすくなりますのでバランスよく摂取し、夏本番に向けて体力を維持することが大切です。また、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。今回は家庭での食中毒予防とさっぱりと食べられる簡単レシピをご紹介します。

家庭でできる食中毒予防について



食中毒とは・・・

ある種の微生物や、有毒、有害な物質が付着した飲食物の摂取により引き起こされる急性胃腸炎症状などのことを「食中毒」といいます。

①食品の購入

- ・消費期限など表示をチェック
- ・肉・魚はビニール袋にそれぞれ分けて
- ・寄り道しないでまっすぐ帰りましょう



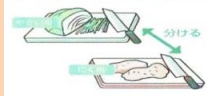
②家庭での保存

- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ
- ・入れるのは7割程度に
- ・肉・魚は汁が漏れないように保存しましょう。



③下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・タオルや布巾は清潔なものに交換
- ・冷凍食品の解凍は冷蔵庫の中やレンジで
- ・ラップされている野菜やカット野菜もよく洗いましょう
- ・果物や野菜など生で食べる食品や調理済み食品から調理する様にしましょう
- ・生肉・魚を切ったらまな板を水で洗ってから洗剤を使い、洗い流して熱湯をかけておく(まな板を使い分けるとさらに)



④調理

- ・作業前に手を洗う
- ・加熱は十分に(目安は中心温度75℃で1分間以上)
- ・調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- ・レンジを使うときは均一に加熱されるようにする



⑥残った食品

- ・作業前に手を洗う
- ・清潔な器具、容器で保存
- ・早く冷えるように小分けする
- ・温めなおすときは十分に加熱する(目安は75℃以上)
- ・食べ残しの仕出しや弁当を持って帰って食べるのは大変危険です。思い切って捨てましょう。



⑤食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・長時間室温に放置しない
- ・盛り付けは清潔な器具、食器を使う
- ・食肉やレバーの生食を避け、十分加熱しましょう
- ・生肉をつかむ箸と焼けた肉を取る箸は別にしましょう



肉専用の包丁やまな板を用意し、使用後は洗浄、消毒をしましょう。

PH04-1174322



食中毒予防の3原則

- 食中毒を **つけない(清潔)**
- 増やさない(迅速・冷却)**
- やっつける(加熱)**

ペットボトル飲料に口をつけて常温放置しておく
と・・・



1度口を付けたペットボトル飲料には口の中の食べカスなどが入り込み細菌が増殖するのに必要な水分・湿度・栄養の3栄養素がすべて揃っています。これからの時期、常温で放置していると菌が繁殖する為の好条件となり、食中毒の原因にもつながります。
開封後すぐに飲んでしまえば問題ないですが、透析患者様は水分制限もありますので、個別に合った量をコップに移して飲むようにしましょう。残りはすぐ冷蔵庫に入れましょう。

お好み焼き粉、乾物類、など使いかけを戸棚に直しておく・・・



温度と湿度の高いこの時期は特にダニが増殖しやすい環境となります。粉物、乾物、ゴマ等の食品もダニのエサとなります。いったん開封するとダニが侵入してしまう為、開封後、残った時は冷蔵庫で保存し早めに使い切るようにしましょう。

なすの豆乳ポタージュ (大分県・豊後大野市レシピより)

材料 《 2人分 》

なす 140g
豆乳 80g
出し汁 カップ1,1/5
白みそ 小さじ1
昆布茶 0.4g
スキムミルク 6g

※ 冷やしてもおいしくいただけます。

《1人分》

エネルギー 56kcal
たんぱく質 3.7g
脂質 1.0g
塩分 0.6g
カリウム 464

作り方

- ①なすは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ②①を出し汁で柔らかくなるまで煮る。
- ③②を少し冷ましてフードプロセッサーにかける。
- ④③にスキムミルクを溶いた豆乳、白みそ、昆布茶を加え、ひと煮たちさせる。



ささみのチーズ焼きカレー風味 (大分県・豊後大野市レシピより)

材料 《 2人分 》

ささみ 100g(2本)
とろけるチーズ 10g
小麦粉 大さじ1強
カレー粉 適量
塩 少々
かぼちゃ 100g
にんじん 80g
ピーマン 30g
おろしにんにく 少々
オリーブ油 大さじ1強
塩 少々

《1人分》

エネルギー 219kcal
たんぱく質 14.4g
脂質 9.1g
塩分 1.2g
カリウム 580
mm



作り方

- ①ささみは筋をとり、中心に切り込みを入れて、観音開きにする。
- ②①に塩少々を振りなじんだら、チーズをのせ巻き込み、小麦粉とカレー粉を合わせた粉を肉にまんべんなくつける。
- ③かぼちゃとにんじんは3mmくらいのうす切、ピーマンも縦に切って、種を除き、縦に4等分する。
- ④かぼちゃはレンジで3分加熱する。
- ⑤フライパンに油を熱し、おろしにんにくを入れ、②と野菜を並べ色よく焼き、軽く塩を振る。

※ 食中毒予防については大分県ホームページ食品衛生カレンダーで検索すると詳しく分かります。

帰巖会みえ病院 栄養科