



6月 透析食だより

2020年6月

県内では新型コロナウイルスの発生は抑えられ、街にも増えてきた印象です。梅雨入りし、気温と湿度も上昇し体調も崩れやすくなるので気を付けましょう。梅雨の時期に特に気を付けていただきたいのは食中毒です。今回は食中毒予防のお話です。

食中毒を予防しよう

食中毒予防のポイント(厚生労働省ホームページより)

point 1 食品の購入

寄り道しないでまっすぐ帰ろう

消費期限などの表示をチェック!

肉・魚はそれぞれ分けて包む

できれば保冷剤(氷)などと一緒

point 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・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3 下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはごまめに捨てる

ごまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4 調理

加熱は十分に(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ

point 5 食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6 残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

作業前に手を洗う

温めなおすときは十分に加熱する(めやすは75℃以上)

早く冷えるように小分けする

手洗いについて(SARAYA ホームページより)

手洗い手順 (泡石けん液)

SARAYA



1 まず手指を流水でぬらす



2 泡せっけん液を適量手の平に取り出す



3 手の平と手の平を擦り合わせよく泡立てる



4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



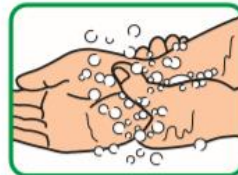
5 指を組んで 両手の指の間をもみ洗う



6 親指をもう片方の手で包み もみ洗う(両手)



7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)



8 両手首までていねいにもみ洗う



9 流水でよくすすぐ



10 ペーパータオルでよく水気を拭き取る

© SARAYA CO.,LTD.

正しい手洗いで清潔な作業を目指しましょう！

夏に向けたスタミナおすすめレシピ紹介

●ズッキーニと豚バラのポン酢炒め

| | |
|----------|---------|
| ・ズッキーニ | 60g |
| ・豚バラ肉 | 60g |
| ・玉ねぎ | 50g |
| ・油 | 小さじ 1/2 |
| ・生姜(おろし) | 1g |
| ・ポン酢しょうゆ | 大さじ 1/2 |
| ・塩 | 少々 |

<作り方>

- ① ズッキーニと玉ねぎは 1cm 程度の厚さに切り、水に 30 分ほどさらしておく。
- ② 生姜はすりおろしておく(チューブでも可)
- ③ 豚バラ肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ フライパンに油を熱し、ズッキーニに焼き色が付くまで焼き取り出しておく。豚バラ肉と玉ねぎを炒め、ズッキーニをフライパンへ戻し、生姜と調味料で味付けする。



今回はリクエストがあったのでズッキーニを使った料理です。ズッキーニはカリウムが多いので、しっかり水にさらしてカリウムの量を減らしましょう。

●栄養価

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 303kcal |
| ・たんぱく質 | 9.4g |
| ・脂質 | 26.2g |
| ・炭水化物 | 5.4g |
| ・リン | 109mg |
| ・カリウム | 360mg |
| ・食塩相当量 | 0.7g |