



# 6月 透析食だより

2021年6月

梅雨の合間は真夏のような暑い日もあり、気温や湿度も上昇しています。体調も崩れやすくなる時期ですので気を付けましょう。また、特にこれから気を付けていただきたいのは食中毒です。ポイントを確認し、食中毒を予防しましょう。

## 食中毒を予防しよう

食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。

### 食中毒予防の3原則

#### つけない

手を洗う

調理器具類は清潔に

・生ものは他の食品とくっつけない、野菜などは良く洗いましょう



#### ふやさない

購入後はできるだけ早く

冷蔵庫や冷凍庫へ

・調理後は早めに摂取し、常温で長時間放置しないようにしましょう



#### やっつける

十分に加熱する

調理器具はよく洗う

・食品の再加熱はしっかりと。(ただし菌によっては加熱しても死滅しないものもあるので注意)



### 気を付ける食材・料理のポイント



箸は使い分けし、焼肉などもしっかり火を通しましょう。

生肉(大腸菌)



調理後は放置せず保存する場合は速やかに冷却しましょう。

米・小麦(セレウス菌)



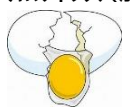
菌が淡水で死滅するので真水でよく洗いましょう。

魚介類(腸炎ビブリオ)



たくさん作り置きせず、常温放置は避けましょう。

煮込み料理(セレウス菌)



卵の殻を触った後は手洗いを忘れずに！！

卵(サルモネラ菌)



きちんと手洗いをして、手に傷がある時は手袋やラップを使いましょう。

おにぎり(黄色ぶどう球菌)



生や半生はさけて、十分に加熱しましょう。

二枚貝(ノロウイルス)

# 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)

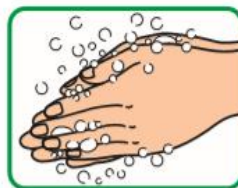
SARAYA



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.

正しい手洗いで手を清潔に保ちましょう

## 簡単レシピ紹介

### ●魚の梅マヨネーズ焼き

・サバ	60g
・塩コショウ	0.1g
・梅干し	5g
・マヨネーズ	8g
・油	1g
・ブロッコリー	20g
・カリフラワー	30g
塩・こしょう	0.1g

### <作り方>

- ① サバに下味で塩・こしょうをしておく
  - ② 梅干を包丁で細かくたたき、マヨネーズで和える
  - ③ サバの上に②を全体にのせる
  - ④ フライパンに油をしき、③を蒸し焼きにする
- \*少し焦げ目をつけたい場合は蒸し焼き後、アルミホイルにのせてオーブントースターで焼くといいですよ。



簡単に作れて、程よく梅の味がアクセントになっています。

### ●栄養価

・エネルギー	231kcal
・たんぱく質	14.2g
・脂質	17.2g
・炭水化物	3.9g
・リン	163mg
・カリウム	314mg
・食塩相当量	0.9g