



6月 透析食だより

2023年6月

気温と湿度が高く蒸し暑い時期になりました。体調も崩れやすい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。特に細菌性食中毒の発生が多くなる時期です。普段の生活を確認し、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



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
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)

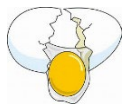


真水に弱いので魚介類の表面についている菌を流水でよく洗いましょ。



たくさん作り置きせず、常温放置は避けましょ。

魚介類(腸炎ビブリオ)



卵の殻を触った後は手洗いを忘れずに！！

卵(サルモネラ菌)



生や半生はさけて、十分に加熱しましょ。

二枚貝(ノロウイルス)

煮込み料理(セレウス菌)



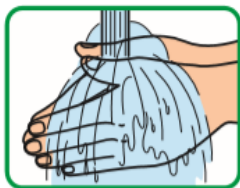
きちんと手洗いをして、手に傷がある時は手袋やラップを使いましょ。

おにぎり(黄色ぶどう球菌)

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)

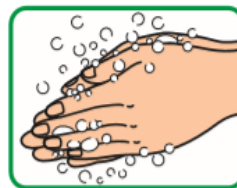
SARAYA



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



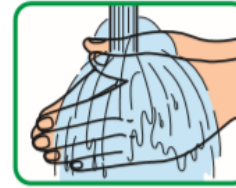
6 親指をもう片方の手で包み もみ洗う(両手)



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

●瓦そば風(1人分)

・茶そば(乾麺)	70g	
・ごま油	小さじ 1/2(2.5g)	
・牛バラ肉	40g	
・サラダ油	1g	
・濃口醤油	小さじ1弱(4g)	} A
・みりん	小さじ1弱(4g)	
・砂糖	小さじ1(3g)	
・卵	1/3 量(20g)	
・サラダ油	2g	
・小葱	1g	
・焼きのり	少々	
・めんつゆ(ストレート)大1(17g)+水	50cc	

●栄養価

・エネルギー	589kcal
・たんぱく質	19.1g
・脂質	31.4g
・炭水化物	53.5g
・リン	270mg
・カリウム	350mg
・食塩相当量	2.9g(麺つゆ全て含む)

<作り方>

- ① 沸騰したお湯に茶そばを入れてゆでる。
- ② 熱したフライパンに油をひき、錦糸卵を作る。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、牛肉を炒め、ある程度火が通ったら、調味料(A)を入れ、味付けする。
- ④ フライパンにごま油をひき、①の麺を入れ少し焼き目が付くまで炒める。
- ⑤ネギを小口切り、つゆを温める。
- ⑥お皿に麺を盛り、②の錦糸卵、③の牛肉、ネギとつゆをトッピングしたら出来上がり。



つゆは麺にたくさんつけず、少しだけつけながら食べると減塩できます。