

栄養だより 平成30年6月号

一食中毒に気をつけましょう！



梅雨の季節は温度も湿度も高くなり、かびや細菌が繁殖しやすく、食中毒が起こりやすいです。食中毒予防の三原則は

- 1 **食中毒菌をつけない** 夏場に多いカンピロバクターは鶏などの肉類に、腸炎ビブリオは生魚によるものが多く、それが手やまな板、包丁などの調理器具を介して他の食品を汚染し、食中毒になることがあります。食材や手指、調理器具は十分に洗いましょう。
- 2 **食中毒菌をふやさない** 10～60℃までの温度帯で細菌は増殖するので、調理した食事を常温で長時間おくのは避けましょう。少ない菌量でも発症する食中毒菌（カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌等）があり、調理したものは出来るだけ早く食べる事。
- 3 **食中毒菌をやっつける** 一般に食中毒菌は熱に弱いので、十分に加熱しましょう。
- 4 **秋～初夏まで流行するノロウイルス予防の4原則は、つけない・持ち込まない・拡げない・加熱することです** 調理中、食事前には、手を十分洗いましょう！（石鹸をよく泡立てて、手のひら、手の甲、指と指の間、爪、手首もよく洗い、水で洗い流します）消化器症状のある時は調理をしない、二次汚染を洗浄消毒で防ぐことです。

日ごろから免疫力を低下させないように、十分な睡眠をとる、バランスよく食事をとる、程度の運動を行い、規則正しい生活をして、体調を整えておくことが大切です。



★6月の行事予定★

6月 5日（火）旬の食材の日（枝豆・びわ）
枝豆と桜えびの炊き込みご飯提供

6月28日（木）ご当地グルメ（岡山）
デミカツ丼提供

※7日、14日、21日、28日

夕食時 やわらか食を提供します。



○旬の食材 枝豆とびわ○

- 枝豆には免疫力の向上、ストレスから身を守ってくれる効果が期待できるビタミンC・体内で必要な分だけビタミンAに変換されるβカロチン、貧血や疲労を防ぐ葉酸が豊富です。
- びわには、βカロチンとβクリプトキサンチンを含み、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAには髪、粘膜や肌の健康維持、視力維持の働きがあると言われています。活性酸素を抑えがん予防にも効果があるとされるポリフェノールを含みます。

○ご当地グルメ 岡山県 デミカツ丼○

岡山市を中心に専門店や食堂などで提供されている「デミカツ丼」。その歴史は古く、昭和6年から岡山で食べられています。デミカツ丼を初めて提供した店は創業85年を超える老舗の「味司 野村」で、初代店主が東京・帝国ホテルのドミグラソースと出会い、試行錯誤の上、ご飯とドミグラソースととんかつを一緒に食べるという食べ方にたどり着き、個性的なカツ丼が生まれました。