えいよう通信

平成２５年
６月号

獨協医科大学病院
栄養部

食中毒予防

梅雨がやってきて、湿度が高くなると、物が腐りやすくなります。いわゆる、食中毒の発生しやすい季節です。早速、今日から予防に努めましょう！！

まずは、手洗いから

石けんをつけ、手指の各部分を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いしましょう。
十分な流水で石鹸を洗い流した後、清潔なタオル等でよく拭き取りましょう。

梅雨 到来！！
食中毒対策はできていますか？

食中毒予防の三原則

1清潔（付けない）
- 衛生的な環境で
- 清潔な手指で

2迅速（増やさない）
- 調理してから食べるまでの時間を出来る限り短く

3加熱又は冷却（やっつける）
- 十分な加熱（中心温度75℃で1分以上）
- 10℃以下の冷蔵、65℃以上の温蔵

今月の注目したフルーツは
パイナップル

国内に流通しているほとんどが輸入されたもので一年中出回っていますが、特に美味しいのは春から夏にかけてです。
ビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンC、食物繊維、クエン酸を含むほか、ブロメリンというたんぱく質を分解する酵素を含んでいます。

65g
（1/8カット）
33kcal

ブロメリン

ブロメリンはお肉を柔らかくする働きがありますが、60度以上で加熱すると効果が失われてしまうので、料理に使うときは生のパイナップルを後から入れましょう。
また、おなかの中でたんぱく質の消化も助けるので、食後のデザートにお勧めです。

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで