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、手洗りから

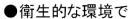


石けんをつけ、手指の各部分を丁寧に こすり洗い、ねじり洗いしましょう。 十分な流水で石鹸を洗い流した後、 清潔なタオル等でよく拭き取りましょう。

一個 同 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)



●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。

ビヤミンB1、ビタミンB6、 ビタミンC、食物繊維、 クエン酸を含むほか、 フ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) 33**kcal**



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