



### 食中毒対策をしましょう！

食中毒の主な原因である細菌は、気候が温かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて活発になるため、食中毒対策は欠かせないものになります。厚生労働省では食中毒菌に対し、「つけない」「増やさない」「やっつける」を食中毒予防の3原則として掲げています。食中毒を起こさないよう気を付けましょう。

#### ①つけない

☆手洗い・調理器具を使い分ける

- ◎こまめに石鹸で手を洗う。
- ◎調理器具は使用する度、洗剤で洗う。
- ◎肉や魚を取り扱った後に野菜を切らない。

#### ②増やさない

☆食材は低温で保存

- ◎生鮮食品を購入後は速やかに冷蔵庫に入れる。
- ◎冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃に保ち、詰め込みすぎない。

#### ③やっつける

☆食材の加熱・殺菌処理

- ◎しっかり中まで火を通してから食べる。
- ◎使い終わった調理器具は熱湯をかけるか、台所用殺菌剤を使う。

### 夏バテ予防をしよう！！

これからの季節は気温がどんどん上がり、夏バテしやすくなります。食欲がない時はしそやみょうが等の香味野菜を使うと食欲増進が図れ、香りや風味がよくなることで料理も引き立ててくれます。夏バテしないようしっかり食べましょう！

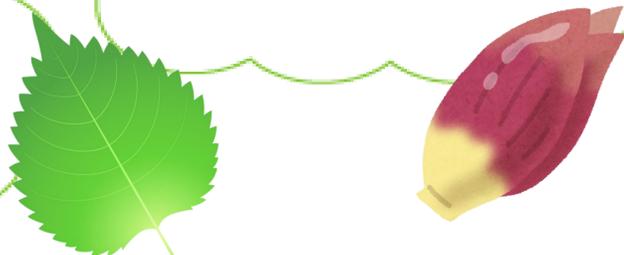


#### しそ

独特な香りがあり、この香りの成分には食欲増進効果や防腐・殺菌作用があり、食中毒対策にも効果的といわれています。

#### みょうが

カリウムは余分な塩分を排出する作用があるのでむくみ予防に効果的です。また、消化促進や食欲増進などの効果があるといわれています。



### ☆豚しゃぶさっぱりそうめん☆

【材料】(2人分)

- ・そうめん・・・3束
- ・たれ
- ・豚肉・・・150g
- めんつゆストレート・・・大さじ4
- ・青じそ・・・4枚
- ごま油・・・少々
- ・みょうが・・・1個
- ・白ごま・・・少々
- ・トマト・・・1個
- 450kcal 塩分1.7g (1人分)



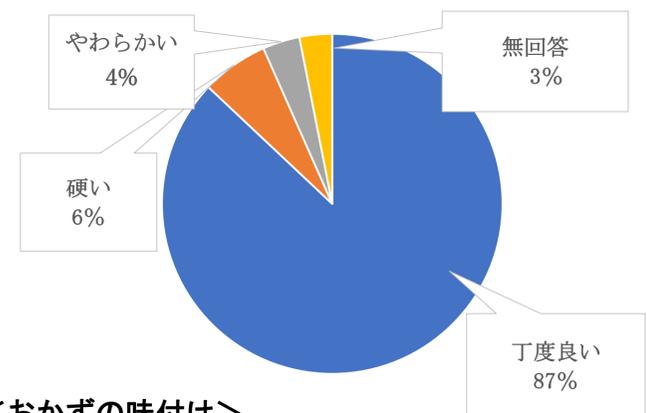
【作り方】

- ①豚肉はさつと茹で、水気を切る。
- ②みょうが・しそは千切り、トマトは1cm角に切る。
- ③麺を茹で、流水で洗い水気を切る。
- ④器に麺を盛り、①②を上に乗せる。
- ⑤たれをかけ、最後にごまをふったら完成！

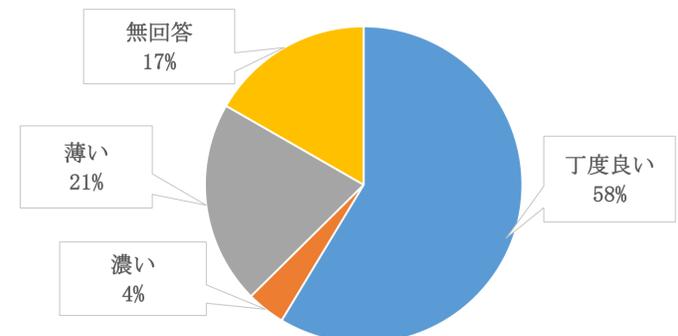
### 嗜好調査結果(一部)

【調査月日】令和2年4月21日22日 2日間  
【対象】病院食喫食者(ごはん食・妊婦食)  
【対象人数】215名(回答数170人/回答率79%)

#### <ごはんのかたさ>



#### <おかずの味付け>



患者さんのご意見を少しでも反映したく嗜好調査を実施しました。今後も食事を楽しんで頂けるよう努めてまいります。ご協力ありがとうございました。



この記事に関するお問い合わせは栄養部(3202)まで