



## 食中毒について

梅雨の時期は、湿度が高く、食べ物がいたみやすくなります。手洗いを施行し、食品の取り扱いに注意して食中毒にかからないようにしましょう。

### 食中毒とは？

細菌やウイルス、カビなどがついた食べ物を食べると、吐き気がしたり、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、熱が出たりすることがあります。これが食中毒です。

### どうして食中毒になるの？

気温・湿度が高くなると、食品に付着している菌も育ちやすく毒素も発生しやすくなります。食材の鮮度、調理から摂食までの汚染の有無、摂食した病原菌の量と摂食者の体調などにより起こります。

※最高気温28度以上、平均湿度80%以上で食中毒注意報が発令されます。また、前日が雨またはくもりで翌日が晴れるとき発生が多いとされています。

### 食中毒の予防法は？

#### (1)食品の購入について

- ・生鮮食品は新鮮な物を選び、消費期限を確認して購入する。魚介類やキノコは、種類の不明な物は購入しない。
- ・卵はきれいで、ひび割れのない、新鮮なものを選び、産卵日、包装日、期限を確認して購入する。
- ・肉・魚などの水分が漏れないようにビニールなどに分けて入れる。
- ・生鮮食品、冷凍食品は、買い物の最後に購入し、直ちに持ち帰る。

#### (2)家庭での保存について

- ・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・卵は冷蔵庫で保管し、表示期限内に消費する。期限表示のない卵は、産卵日や包装日等を確認し、できるだけ早く消費する。
- ・冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意する。目安は7割程度。
- ・冷蔵庫は定期的に清掃、消毒する。
- ・肉、魚、卵などを取扱う前と後には必ず手洗いをする。
- ・食品を床に直接置かない。

#### (3)下準備について

- ・まず手洗いをする。
- ・手指に傷や手荒れがあると、細菌がたくさん付いているので、食品に直接ふれない。長いつめや指輪・時計と手指の間にも細菌がたくさん付いているので、つめを短くし、指輪や時計をはずして調理する

- ・生の肉・魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で野菜や果物など生で食べる食品を切らない。包丁やまな板は洗って熱湯をかけて使用する。
- ・卵や卵の中身を入れた容器は使用后よく洗う。
- ・卵は使う直前に使う分だけ割り、すぐに調理する。割った卵を放置すると細菌が増殖する。
- ・冷凍食品の解凍は、室温で行うと菌が増殖する場合があるので、冷蔵庫の中や電子レンジで行う。

#### (4)調理について

- ・台所は常に整理・整頓し、清潔にする。
- ・食品の中心まで熱が通るように、十分に加熱する。特にハンバーグ等。(目安は、中心部の温度が75℃で1分以上の加熱)
- ・ゆで卵は、沸騰してから5分間以上加熱する。
- ・料理を中断するときは、冷蔵庫で保存する。

#### (5)食事について

- ・食事の前にもまず手洗いをする。
- ・清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
- ・温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷やしておくこと。
- ・食品を調理した後は、できるだけ早く食べる。弁当や仕出し料理は食べる直前に持ってきてもらうようにし、長時間常温放置しない。
- ・高齢者、乳幼児、妊娠中の方、免疫機能が低下している人は、生卵、生肉などの摂取は避け、十分加熱した料理を提供する。

#### (6)残った食品

- ・残った食品を扱う前にも手を洗い、きれいな器具、皿を使って保存する。
- ・早く冷やすために小分けして保存する。
- ・食べ残しの仕出し料理や弁当を持って帰って食べるのは危険。怪しいと思ったら思い切って捨てる。

※以上のポイントを守って、食中毒をなくしましょう。  
もし、食中毒かな？と思ったら、かかりつけの病院に相談を！！  
※子どもや高齢者、病気で免疫機能の低下している人は十分加熱したものを食べるようにしましょう。

# もっと野菜を!!

皆さんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか？  
給食時間に各学級を見ると、「野菜嫌いで食べられない」という人が、数人はいます。  
でも「野菜」は、私たちにとって、毎日を元気に過ごすためになくはならない大切な食べ物です。  
1日に必要な野菜の分量は約350gですが、その内100gは緑黄色野菜をしっかりと食べてほしいです。

## ★「野菜」は健康の主役

- 野菜を食べると、抗酸化作用で病気の予防・老化予防・夏バテ解消、ほかにもいいことがたくさんあります。
- 野菜に含まれている「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外に出したりしてくれます。



## 「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

<p>1日の必要量は、三餐に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。</p>	<p>生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさ小さくなり、たっぷり食べられます。</p>	<p>緑黄色野菜（にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など）は油で調理（揚げ物、油炒めなど）すると、ビタミンAの吸収が良くなります。</p>	<p>煮汁の中に栄養がとけているので、スープ（具たくさん汁・ポトフなど）にして飲むと良いでしょう。</p>
<p>野菜を三餐に平均的に分けてとろう</p>	<p>煮るとたっぷり食べられる!</p>	<p>ビタミンAの吸収が良い</p>	<p>栄養がとけている</p>



## 平成23年6月の医師のお休み予定

1	水	江田、神戸(午前)、久富、須田(午後)、進藤(午後)	16	木	久富、神戸、須藤(午後)、佐々木(午後)、塚本(午前)
2	木	神戸、須田	17	金	進藤、光武(午前)、木下
3	金	進藤、光武(午前)、塚本(午後)	18	土	佐々木、石原、木下
4	土	佐々木、石原(午後)、江田(午後)	19	日	
5	日		20	月	須田、光武、久富
6	月	江田、石原、佐々木(午後)、塚本(午後)	21	火	神戸、久富(午後)、須田、佐々木(午後)
7	火	神戸、久富(午後)、進藤(午後)	22	水	石原、塚本(午前)
8	水	久富、佐々木	23	木	光武、神戸、佐々木、須藤(午後)
9	木	江田、光武、神戸、須田(午後)	24	金	進藤、光武、木下(午前)
10	金	佐々木、光武、江田	25	土	須田、石原(午前)、神戸(午後)、久富(午後)、進藤
11	土	進藤、光武、神戸(午後)、江田	26	日	
12	日		27	月	佐々木、光武(午前)、久富、須藤(午後)
13	月	神戸、久富(午前)、江田	28	火	久富、神戸(午後)、佐々木(午後)
14	火	光武、久富(午後)、江田、進藤(午後)	29	水	光武、久富、木下(午後)
15	水	須田、石原、久富、江田	30	木	須田、石原、光武、進藤(午後)、塚本

※院長の予定は掲載していません。随時お問い合わせ下さい。  
※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。

### お知らせ

☆離乳食講習会について  
日 時：6月15日(水)  
10時～12時  
テーマ：「体調の悪い時の離乳食」  
場 所：病院の隣の建物にて  
※参加を希望される方は外来看護師にお気軽に声をおかけください。  
※お子様の保育も致します。  
前もってお申し込みください。

☆順番とりシステムについて  
順番とりのシステムが変わりました。詳しくは、パンフレットがありますので受付に声をおかけください。