

★ 食中毒を予防しましょう ★

梅雨から夏にむけて食中毒の発生が多くなる季節です。

- ・原因菌を食べ物に「つけない」
 - ・食べ物に付着した細菌を「増やさない」
 - ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」
- という3つの原則を守りましょう。



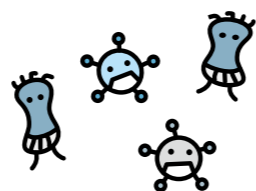
「つけない」：手洗いで予防を！

- ・調理前、食事前、残った食品を取り扱う前など、こまめに手洗いを。
- ・生の肉や魚などを切ったまな板などは使用の都度、きれいに洗う。
- ・食品の保管の際は密封容器に入れたり、ラップをかける。



「増やさない」：保存は適切に！

- ・10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止するので、低温で保存することが重要。
- ・購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れて、早めに食べる。



「やっつける」：殺菌・消毒を！

- ・特に肉料理は中心までよく加熱する。(中心部を75℃で1分以上加熱)
- ・ふきんやまな板、包丁などの調理器具は洗剤でよく洗ってから、熱湯による殺菌や台所用漂白剤で消毒をする。



※食後に下痢や嘔吐、腹痛などの症状があらわれた場合、食中毒が疑われます。こまめに水分を補給し、症状が改善しない場合は医師の診察を受けましょう。

医療機関ほか診療日時状況 (平成28年6月23日現在)

| ●高野病院 | ●馬場医院 | ●広野薬局 |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| ☎0240-27-2901 | ☎0240-27-2231 | ☎0240-27-2265 |
| 月曜日 9:00~12:00 | 月曜日 9:00~12:00 | 月曜日 9:00~12:00 |
| 火曜日 9:00~12:00 | 火曜日 14:00~18:00 | 火曜日 14:00~18:00 |
| 木曜日 9:00~12:00 | 火曜日 9:00~12:00 | 火曜日 9:00~12:00 |
| 金曜日 9:00~12:00 | 木曜日 14:00~18:00 | 木曜日 14:00~18:00 |
| 土曜日 9:00~12:00 | 木曜日 9:00~12:00 | 木曜日 9:00~12:00 |
| | 金曜日 14:00~18:00 | 金曜日 14:00~18:00 |
| | 金曜日 9:00~12:00 | 金曜日 9:00~12:00 |
| ●新妻歯科医院 | | ●花ぶさ苑 |
| ☎0240-27-4020 | | ☎0240-27-1755 |
| 火曜日 9:30~12:30 | | 面会時間 8:30~18:00 |
| 木曜日 13:30~18:00 | | |
| 木曜日 9:30~12:30 | | |
| 木曜日 13:30~18:00 | | |

減塩・野菜たっぷりメニュー

～ 簡単レシピで今日から高血圧予防 ～

食塩摂取量 男性:8g未満 女性:7g未満 (日本人の食事摂取基準2015)
野菜摂取量 350g以上 (健康日本21)

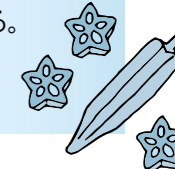
毎月簡単なレシピを紹介します。おいしく食べて高血圧を予防しましょう。

ネバネバお浸し

材料 (1人前)
モロヘイヤ 1/2束
オクラ 1本
もずく 1パック
トマト 1/2個
カニカマ 2本

1. モロヘイヤとオクラはさっと茹で、食べやすい大きさにカットする。
2. トマトとカニカマは8等分にし、もずくとともに1に混ぜる。

エネルギー 91kcal / 塩分 0.4g / 野菜摂取量 160g



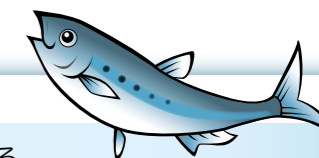
もずくは三杯酢のものを使用しているため味付けは不要です。食欲減少しているときなど、手軽にさっぱり食べることができるのでおすすめです!!

いわしハンバーグ

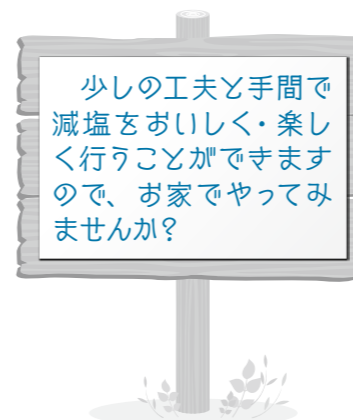
材料 (1人前)
イワシ 1匹
木綿豆腐 1/4丁
長ネギ 3cmくらい
・卵 1/2個
・酒 大さじ1/2
・片栗粉 大さじ1/2
・コショウ 少々
醤油 小さじ1
油 適量
大根おろし 5cm分くらい
大葉 1枚

1. 豆腐は水切りし、長ネギをみじん切りにする。
2. 1と2と市販のイワシのミンチをAと共にボウルに入れ、よくこねる。
3. 丸く成形し、油をひいてフライパンで両面をこんがり焼く。
4. お好みで、大根おろしと千切りにした大葉をのせ、しょうゆをかけて完成。

エネルギー 324kcal / 塩分 1.3g / 野菜摂取量 62.5g



しょうゆが少量であってもおいしく感じる秘密は、大根おろしの汁気をよくきることです。また、大葉の香りや風味で召し上がることができるかと思います。



少しの工夫と手間で減塩をおいしく・楽しく行うことができますので、お家でやってみませんか？



上記2つのメニューにご飯(100g)を加えて

合計 エネルギー 528kcal / 塩分 1.7g / 野菜摂取量 222.5g