



**当院ではみなさんに美味しい食事を提供するために、さまざまな工夫を凝らしています!**

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」「国産品」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、保温食器を使用しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を**8.0g以下**(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。



# 食中毒

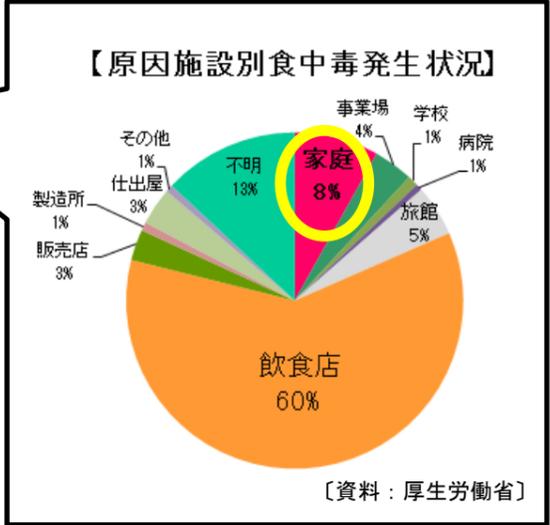
食中毒とは、原因となる細菌・ウイルス等が付いた食品や有害な物質が含まれた食品を食べることによっておこる健康被害です。症状としては、主に急性の胃腸炎(下痢、腹痛、おう吐など)を起こしますが、発熱や倦怠感など風邪のような症状を起こすこともあります。

# 意外と多い! 家庭の食中毒

家庭でもできる

## 「食中毒予防の3原則」

食中毒菌を



購入	保管	下処理	調理	食べる	残り物
<ul style="list-style-type: none"> <li>賞味期限を確認</li> <li>肉や魚は小袋に(汁の付着を防ぐ)</li> <li>生鮮食品は最後に</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>すぐに保管(冷蔵庫 <b>10℃以下</b>) (冷凍庫 <b>-15℃以下</b>)</li> <li>肉や魚は袋や容器で他の食材とは離す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>流水でしっかり洗う</li> <li>肉、魚、卵に触れた後は手を洗う</li> <li>肉、魚、卵用の調理器具は使い分ける</li> <li>調理器具は熱湯消毒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材は中心部までしっかり加熱する(中心温度 <b>75℃1分以上</b>)</li> <li>生食用の調理器具は使い分ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食べる前に手を洗う</li> <li>調理後は出来るだけ早く食べる</li> <li>清潔な食器を使う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>清潔な容器に保管</li> <li>出来るだけ早く食べる</li> <li>温め直す際は十分に加熱する</li> <li>少しでも異臭等があれば捨てる</li> </ul>

**! ポイントは、各工程で予防の3原則を守る事です。**

# 旬の食材!

## 枝豆とあじの混ぜごはん

あじ良質なたんぱく質が多く含まれており、かつEPA・DHAなどの体に良い脂肪酸が多い。  
★6月が旬であり、栄養価が高い!



枝豆たんぱく質の他、ビタミンCやカルシウムなども豊富で栄養価の高い食材!  
★6月～8月にかけて旬!

～材料～ (4人分)

- \*米：3合 (450g)
- \*水：540ml
- \*酒：45ml
- \*枝豆：80g
- \*あじ：150g
- \*塩：5g
- \*いりごま：5g

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
495Kcal	17.4g	4.2g	1.3g

- ～作り方～
- ①米を洗い分量の水と酒を加え炊く
  - ②あじの干物は焼いて皮と骨を取り細かくほぐす
  - ③枝豆は茹でてからさやから出す
  - ④炊き上がったごはん②と③・塩を加えざっくりと混ぜる
  - ⑤碗に④を盛り、上からいりごまをまぶす

今月の行事食 **6月1日(月) 創立記念日**