



**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。
- ☆日々の食事をよきものにするために、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。



# 夏場の食中毒に要注意!

なぜ夏季に食中毒が増えるかというと…「**高温多湿な環境**」に要因があります。  
 食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(20度程度)で活発に増殖し始め、人間の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。  
 また、細菌はジメツとした湿気を好むため、湿度も高くなる梅雨頃から食中毒が増え始めます。

## 夏に発生しやすい食中毒

### カンピロバクター

原因食品：生や加熱不十分な食肉(主に鶏肉)  
 症状：発熱・腹痛・下痢・倦怠感  
 潜伏期間：2~7日  
 特徴：乾燥・熱に弱い

### サルモネラ属菌

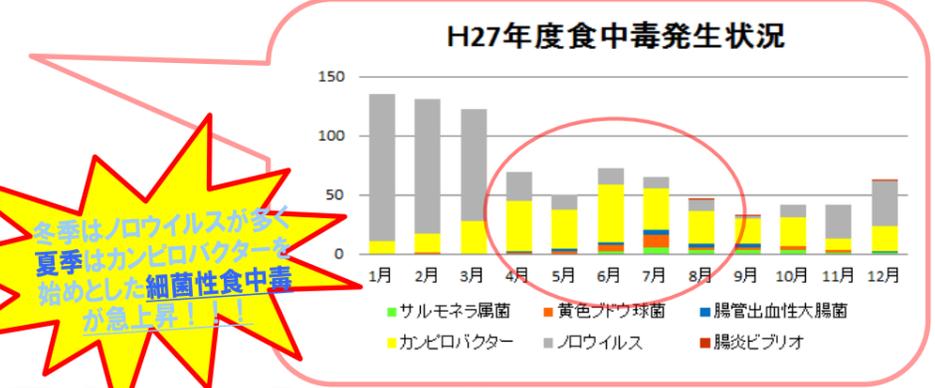
原因食品：生や加熱不十分な食肉(主に鶏肉)・生卵  
 症状：腹痛・下痢・発熱  
 潜伏期間：12~24時間  
 特徴：60℃、30分加熱で死滅

### 腸管出血性大腸菌

原因食品：生肉・野菜・飲料水  
 症状：発熱・腹痛・下痢(水溶性・血便)  
 潜伏期間：4~9日  
 特徴：感染力が非常に強い。熱に弱い(75℃、1分で死滅)

### 黄色ブドウ球菌

原因食品：おにぎり・乳製品  
 症状：吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・脱水症状  
 潜伏期間：1~6時間  
 特徴：塩に強い。手指の化膿創を介して感染する。



## 「食中毒予防の3原則」

食中毒菌を…

- つけない**  
調理前、調理中、食事前などこまめに手洗いを!
- ふやさない**  
調理した食品は、室温で放置せずすぐに食べる! 余った食品は冷蔵・冷凍保存を!
- やっつける**  
肉や卵は十分に加熱を!(生では食べないように)  
肉を焼くときの箸と食べる時の箸は使い分けを!

## イサキのソテー丼 ~梅肉ソース~ (エネルギー：426kcal)

イサキは夏を代表する白身魚の一種♪ 春先~初夏が旬であり最も脂がのっておいしい時期と言われています!!

- 〈レシピ〉1人分
- ・ごはん…150g
  - ・いりごま…大さじ1
  - ・イサキ…60g
  - ・塩、こしょう…少々
  - ・油…小さじ1/2
  - ~梅肉ソース~
  - ・梅干し…1個
  - ・みりん…小さじ1
  - ・酒…小さじ1
  - ・醤油…小さじ1
  - ・酢…小さじ1
  - ・だし汁…大さじ1
  - ・大葉…1枚



梅干しの効果  
 殺菌効果 食欲増進 疲労回復

- 〈作り方〉
- ①ごはんにいりごまを混ぜておく。
  - ②梅干しを潰し、梅肉ソースの調味料を全て混ぜ合わせる。
  - ③イサキは、塩とこしょうで下味を付け、油をひいたフライパンで焼き、火が通ったら②の梅肉ソースを加えサッと絡める。
  - ④器に①のごはん、③のイサキの順で盛り付け、上から千切りにした大葉を散らせば完成!

## 今月の行事食は… 6/1 創立記念日

