



# ふきのとう

～上川医療センターより季節ごとの情報をお伝えします～

2025年6月

第 4 号

## ～上川医療センターの食事紹介ほか～

今回は塚田管理栄養士より、**当院のお食事紹介**と夏場に多くなる**食中毒の予防策**を紹介いたします！

### 当院でのお食事のご紹介をします！！

当院では、医師の指示にもとづき**患者様一人一人に合わせた食事提供**を行っております。  
**季節に合わせたメニューを心がけ**、めんやパンのほか丼物の提供もしており、カレーライスや親子丼などの献立もあります。  
また、食事の形態も、普通のほかきざみ食やミキサー食にも対応しております。

### ある日の献立紹介！



#### 朝

米飯  
赤魚みりん焼き  
白菜の和え物  
梅干し  
味噌汁  
ヤクルト



#### 昼

五目そうめん  
豆腐サラダ  
パイナップル  
牛乳



#### 夕

全粥  
チキンピカタ  
野菜炒め  
おかか和え  
味噌汁



### 食中毒に注意しましょう！



夏に近づきだんだん暖かい日が増えてきました★  
食中毒を引き起こす主な原因は、「**細菌**」と「**ウイルス**」です。  
特に**6～8月**は、細菌が原因となる食中毒が多く発生する季節となっており、細菌は温度や湿度などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こすため注意が必要です。  
今回は、**夏場に多い細菌の食中毒予防のポイント**をまとめました。

### ＜食中毒予防の3原則＞

食中毒菌を、  
「①**つけない**」、「②**増やさない**」、「③**やっつける**」！！

#### ①「つけない」 = 洗う！分ける！

調理前などはよく手を洗う。  
加熱前のものと加熱後のものを扱う箸などは別のものにする。  
例：焼肉の時、生肉と焼けた後つかむ箸を別のものにするなど。



#### ②「増やさない」 = 低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境下で増殖が活発になりますが、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します。  
食材や余ったものは常温放置せず、冷蔵庫にしまって**早めに食べきりましょう**。  
**冷蔵庫に入れた後も菌は増殖します。油断禁物！！**



#### ③「やっつける」 = 加熱処理！

肉や魚など加熱するものは中心部まで**しっかり加熱（75℃で1分以上）**しましょう。  
そのほか、サラダなど生で食べるものを先に用意してから、肉や魚など加熱するものの準備に取りかかる、なども◎。  
まな板や包丁などの調理器具や食器は清潔な物を使用しましょう。

