



平成26
年夏号

今年の夏、栄養科は新しい試みとして「栄養科通信」なるものを始めました。この「栄養科通信」とは、今、皆様に提供しているお食事につながるレシピや食材、減塩方法等、日常に少しでも役立つ情報を提供していきたいと考えております。

今後、食に対しての疑問等々ありましたら、お気軽に御意見頂けるとありがたいと思っております。これから季節ごとに、みなさまに楽しみにして頂けるような紙面を作っていこうと思っておりますのでよろしくお願い致します。



文責 首藤 義史



無農薬野菜

皆様が食べている食事の一部に、無(減)農薬野菜を使っています。篠栗町及びその近郊の方々が丹精込めて作ってくれた野菜を、心を込めて調理しています。病院の裏の畑で6月に収穫したばかりのジャガ芋や、「次は私の番よ！」と、その横で準備運動をして待っている茄子など患者様・ご利用者様に、安心・安全でおいしい食事を提供しています。よい素材を使っているからおいしい食事が出るはずですよ～。。。でもスタッフの腕も自慢です!(^^)!。。。ジャガイモは自慢のコロッケや煮っ転がし等においしく料理されました。



食中毒予防

手洗いのコツ

食中毒予防の3原則は「付けない」「増やさない」「やっつける」。
ここでは食中毒菌を付けないための手洗いのコツをご紹介します。

手洗いをする時は20秒以上かけて、石けんをしっかりと泡立てて汚れを落とすことが大切。この時、利き手の方がおろそかになりがちです。中途半端な手洗いをするとう、手のしわ、指の間、爪の端などに入り込んだ菌がかえって手の表面に広がります。また手洗いは流水でよく洗い落とすことも大切です。乾いて清潔なタオルを使うことにも気をつけて下さい。ぜひ正しい手洗い実践してみてください。

脱水にご注意！！

経口補水液

暑い夏がやってきました。水分補給はできていますか？
お茶や麦茶も良いですが、運動後やたくさん汗をかいたときの水分補給に
手作りの経口補水液はいかがでしょう？

経口補水液は、水に砂糖と塩を一定の割合で溶かしたもので、点滴成分によく似ています。糖分と塩分をバランスよく含む水が体に速やかに吸収されると言われています。

作成後は速やかにお召し上がり下さい。またこの補水液には糖分を多く含みますので注意してご利用下さい。

☆ 経口補水液の作り方 ☆

用意するもの

- ・ペットボトル
- ・水 …… 1ℓ
- ・砂糖 …… 40g (大さじ4と1/2杯)
- ・塩 …… 3g (小さじ1/2杯)



次号は秋号(10月)を予定しています