

えいようかつうしん

平成 30 年度
夏号



栄養科通信が始まって今年で5年目となり、もうすっかりおなじみになりましたでしょうか？

夏号担当は小原、岡松、水上、小倉、阿部です。よろしくお願いします。

今回は、気温や湿度が高くなるこれからの季節に気になる食中毒の予防について、栄養科おすすめの万能ソースのレシピを紹介していきたいと思います。



食中毒予防



夏場は特に細菌が原因となる食中毒が多く発生します。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、食中毒を引き起こします。

食中毒予防の原則は・・・食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。基本は手洗いを正しく行うことが大切です。

正しい手の洗い方、ご存じですか？

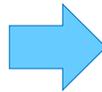
①流水で手をすすぐ。



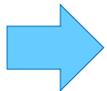
約 10 秒間しっかり
するのがポイント！

②石鹸を泡立て手のひらを

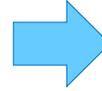
よくこすり合わせる。



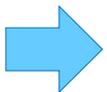
③手の甲、指の背をこすり合わせる



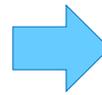
④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いし、
指先・爪の間を洗う



⑥手首を洗う



②～⑤は約 30 秒間
しっかり洗う

⑦流水で十分にすすぐ



⑧ペーパータオル等で水気を拭きアルコール消毒をする

約 20 秒間



アルコール消毒は手がぬれて
いると効果が半減するよ！



手洗いは約 60 秒間。日頃の手洗いはどうでしょうか？
きれいに洗えたと思っていても爪、指先、指の間、しわ、親指まわりなどは汚れが残りやすいのでしっかりと(^o^)

おすすめの万能ソース！！

暑くなると食欲がなくなりがちですが、そんな時にもってこいの、箸が進む、当院自慢のソースを作りやすい量の4人分をご紹介します！！

●手作り和風ハンバーグソース

- ① 濃口醤油・・・小さじ2
みりん・・・小さじ2
だし汁・・・大さじ1弱（濃口、みりんと同量）
酢・・・小さじ1/2
レモン汁・・・小さじ1/2
玉ねぎ（すりおろす）・・・大さじ1
おろしにんにく・・・少々
- ② 大根おろし 100g
大葉（みじん切り）2枚

①を鍋に入れ、沸かして②を入れます。



★ステーキやからあげ、魚などなんでもよく合います♡

●玉ねぎドレッシング

- 玉ねぎ（みじん切り）・・・1/4玉
塩・・・少々
砂糖・・・小さじ1と1/2
みりん・・・小さじ1と1/2
酢・・・大さじ1と1/2
油・・・大さじ1と小さじ1/2
うす口・・・小さじ1



★玉ねぎドレッシングは新玉葱を使うとなお美味しい。快便効果もありますよ♡

●基本の和え衣

- 濃口醤油・・・ 小さじ1と1/2
みりん・・・ 小さじ1
砂糖・・・ ひとつまみ
顆粒だし・・・ ひとつまみ



★この基本の和え衣 すりごまを加えると ⇒ 胡麻和え
練りがらしを加えると ⇒ 辛し和え
わさびを加えると ⇒ わさび和え など
アレンジしていろいろな和え物に使っていただけます！！

ぜひご家庭でもお試しください（^o^）