

糖尿病学会に参加して...

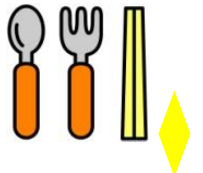


5月24～26日に東京で糖尿病学会が開催され、行ってきました。

食事療法においては『糖質カット』『糖質オフ』などの言葉が多用され、様々な食品会社からも新しい商品の紹介がありました。糖質を抑えることを目的とした商品は、味や見た目など一般的な商品の菓子に劣ることなくとても美味しくて良い印象を受けました。『糖質』を調整した食事や商品は今や特別なものではなく、以前よりもずっと身近なものになっていると感じます。

患者様それぞれの環境や食生活に寄り合い、ご提案できるよう取り組んでいきたいと思っております。

食中毒予防の三原則



つけない

- 調理の前後、食事前には必ず手洗いを！！
- 残りそうな食事は最初に取り分けて冷蔵庫へ！
口をつけた箸で取り分けないようにしましょう
(お取り箸を準備すると◎)
- 調理器具・ふきん・タオルはこまめに洗って清潔に
- 買い物では氷・保冷剤・クーラーバッグなど上手に利用する
※保冷剤は保冷したい食品の上側に置くと効果的★



増やさない

- 冷蔵庫・冷凍庫の詰め込みは7割までを目安に
- 肉や魚は汁がもれないようにポリ袋・新聞紙などに包んで食品ごとに保存する
- よく冷ましてから冷蔵庫へ(庫内の温度変化に関わる)
- 冷蔵庫の開閉は最低限に(夏場では庫内温度が5℃程度上昇しやすくなる)
- 残り物や時間の経った物は思い切って捨てましょう！
(臭いでの判断は×)



殺菌する

- 食品内部までしっかり火を通しましょう！
電子レンジを使う時は時々混ぜながらまんべんなく火が通るようにするとよい
(電子レンジの中も清潔に)
- 調理器具は使用後すぐに汚れを洗い落として乾かす
洗浄後、煮沸するなどして消毒するとよい
- まな板は包丁の切込み内部に菌が増えやすいためしっかり洗って乾かす
(黒くなると菌だらけ！)

