



INOKUCHI



# いのくち栄養だより

Vol. 27

Nutrition News from Inokuchi

2014年



発行

ジメジメする梅雨の季節まっただ中ですね。この時期は温度・湿度共に上がりやすく細菌が繁殖しやすいため、食中毒に細心の注意を払いましょう。今回は『食中毒情報』を中心に  
お伝えします。梅雨明けが待ち遠しいですが、みなさん、元気に乗り切りましょう！！

栄養指導室 松田・大下



## STOP!!



## 食中毒



・みなさんはどのくらい食中毒について知っていますか？

下記のクイズについて、正しいものには○ 間違っているものには×をつけてみましょう。

- ①冷凍すれば、細菌は死滅する。
- ②十分温め直した食品なら食中毒は起きない。
- ③食品を冷蔵庫に入れておけば、食中毒は起きない。
- ④とれたての新鮮野菜は清潔である。
- ⑤食中毒菌が増えた食品はにおうので分かる。
- ⑥冷凍・冷蔵庫はたくさんの食品が入っている方がよく冷える。

★いくつ答える事ができましたか？ 実は・・・①～⑥の問題の答えは全て×になります！



## 食中毒予防のための 3つの鉄則!

### つけない



①調理の前後、食事前には必ず手洗いをしましょう

②消費期限を確認する



③調理器具・ふきんやタオルはこまめに洗って清潔に

④ビニール袋などを使用し、食品ごとに保存する  
★クーラーバック・氷・保冷剤を上手に利用しましょう

### 増やさない



①生鮮食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう

②冷蔵庫や冷凍庫の詰め込みは7割までにとどめる  
・設定温度を「強」にする

③よく冷まし、冷蔵庫へ

④口をつけた箸で取り分けないようにしましょう



### 殺菌する



①食品内部までしっかり火を通しましょう

②調理器具は使用後すぐに汚れを洗い落とし乾かす

③電子レンジの中も清潔に

④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





だから...と思うことに



ちよつとまって!

「汗が出るから水分をしっかりとらなくちゃ!」

ちよつとまって!



どのくらいの汗・尿が出ているのかを知ることが大切です。

どの程度の行動・運動でどのくらい体重が減るのか知るためにこまめに体重を測りましょう。

(体重はなるべく同じ格好・時間・環境で測定しましょう)

ご自身のドライウエイト(透析基準体重)が何kgであるのか覚えておきましょう。



水分摂取量は汗や尿で減った量を補うくらいが適切です

「暑いところで汗をかいて、水分飲むぞ!」

ちよつとまって!



『暑いところ』が問題です。熱中症を予防するためにも、まずは生活環境を見直しましょう。

暑さの感じ方は人によって異なり、透析患者様は特に温度を感じにくい傾向にあります。

扇風機やエアコンを使って温度調節(室温 28℃を超えないように)し、着用する衣服も通気性の良い吸湿・速乾のあるものを選ぶとよいでしょう。

水分摂取量は汗や尿で減った量を補うくらいが適切です

こまめに  
体重測定を!



「夏だから塩分摂らないと!」



ちよつとまって!

普段の食事をとっていただければ塩分不足にはなりません。

塩・塩飴やスポーツドリンク・ミネラル入りドリンクを飲む必要はありません。

(塩分や糖分の摂り過ぎにつながります)



「暑いからアイスや氷を食べてしまうわ!」



ちよつとまって!

アイスやゼリー・氷・かき氷も水分摂取となるので、1日の水分摂取量の中で調節しましょう。

(氷は1個約20mlの水分になります)



※糖尿病の方はアイスや甘い食べ物は

血糖コントロールにも影響するので気をつけましょう。