

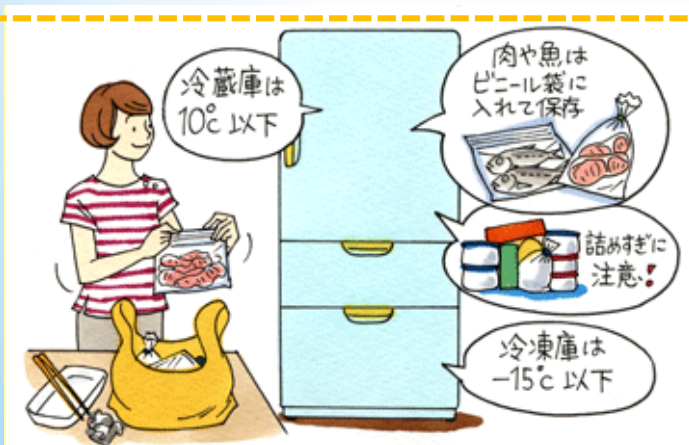
食中毒を予防しよう！ ～ 家庭での保存の注意点 ～

みなさんは食品を正しく保存できていますか？

気温が高くなり、食中毒が発生しやすい季節がきました。食中毒は家庭の食事でも発生する危険があります。正しい保存方法を行って、食中毒を予防しましょう！

～保存の注意点～

- ① 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったら、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過ぎに注意しましょう。
→詰め込み過ぎは温度にムラができます。目安は7割程度
- ③ 冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持しましょう。
※細菌の多くは10℃で増殖がゆっくりとなり、-15℃で増殖が停止
- ④ 肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れて保存しましょう。
→冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがつかからないようにするため
- ⑤肉・魚・卵などを取り扱う前と後に必ず手指を洗いましょう。
- ⑥食品を流し台の下に保存する場合は、水漏れなどに注意しましょう。



厚生労働省「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」参照

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。
生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆

