

栄養通信



～お肉はよく焼いて食べよう～

年末年始は忘年会にクリスマス、
特別な日に焼肉を食べる人も多いと思います。
今回は、お肉の食中毒予防のお話です

食中毒にならないようにするには。

1 生ものは食べない

- O157などの細菌がお肉や内臓に付着していたり、
人に害を与えるウイルスや寄生虫に感染している場合があります。
猪や鹿などの野生鳥獣（ジビエ）では、家畜のように飼養管理されていないことから、
さらに生食することは危険です。
特にお子さんやお年寄りなど抵抗力の弱い方は、注意が必要です。

2 焼肉はしっかり焼く

- 細菌やウイルス、寄生虫は加熱により死滅するため、
お肉やレバーなどの内臓は、よく加熱して食べましょう。

3 必ず箸は使い分ける

- 生肉に触れた箸やトングは菌が付いています。
焼く箸と取り皿や口に持っていく箸は必ず使い分けてください。

4 早食いはしない

- 生ものは食べないに当てはまりますが、
時間制の食べ放題などのお店もたまにあると思います。
早く食べることに専念してしまうがために、
多少生焼けでも食べてしまう危険性が増大するということです。



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

