



～家庭でできる食中毒予防～

point①

食品の購入

消費期限

- ・消費期限などの表示をチェック！
- ・肉・魚はそれぞれ分けて包む
- ・寄り道しないでまっすぐ帰る

point②

家庭での保存



- ・帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持

point③

下準備

- ・こまめに手を洗う
- ・タオルやふきん清潔に！
- ・肉・魚は生で食べるものから離す



point④

調理

- ・加熱は十分に！
(めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上)



point⑤

食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・長時間室温に放置しない
- ・盛り付けは清潔な食器に



point⑥

残った食品

- ・時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら捨てる
- ・早く冷えるように小分けにする



食中毒予防の3原則

「付けない、増やさない、やっつける！」

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

