



お弁当のひと工夫



6月になり梅雨入りが近づいてきました。ジメジメとした日が続くこの時期は、食中毒菌の繁殖が活発になります。お弁当は作ってから食べるまで時間が空くので特に注意が必要です。食中毒予防の3原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」と言われますが、細かなポイントや、ちょっとした工夫などがありますのでご紹介致します。

👉 購入から調理までのポイント 👈

- ① 買い物…消費期限を確認し、肉や魚などは、汁が他の食品につかないように分ける。寄り道をせずに帰る。
- ② 保存…持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で適温保管する。
- ③ 調理の下準備…清潔な手、清潔な調理器具で調理を行う。肉、魚、野菜、は、調理器具を分けると良い。
- ④ 調理…肉や魚はしっかりと加熱する。中心部を75℃、1分間以上の加熱が目安。
- ⑤ 食事…手を清潔にし、清潔な食器を使う。作った料理は、長時間室温に放置しない。
- ⑥ 残った食品…清潔な容器に保存する。温め直すときも十分に加熱する。時間が経ちすぎたものは捨てる。



梅雨時期 食中毒予防のため お弁当のひと工夫

しっかり冷ましてから入れる
お弁当箱の中が水蒸気でベタベタになるのを防ぎます。



冷たさを保つ
保冷剤、保冷バックを利用。冷凍食品を冷凍のままお弁当箱に入れ、持ち運びの時間を利用して解凍したり、凍らせたゼリーを入れることで、保冷材のように使うこともおすすめです。



生野菜を控える
レタスやキュウリなどは、時間の経過とともに水分が出やすいため避けると良い。プチトマトのヘタは取ってしっかりと洗い、水分を拭きとる。

小分けカップを使う
汁気が他のおかずと混じり合うと食品の痛みが進むので、それを防ぎます。



殺菌力のある食材を利用
梅干しや、しそ、生姜、酢などの昔から使われる殺菌力のある食材を取り入れましょう。



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事でも病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック