

Vol.205



かけはし

理念

すべては患者様と
地域社会のために

病院ホームページは

<http://www.mhi.co.jp/kobe/hospital/>

発行責任者 病院長 松本 健



夏場は食中毒に注意



栄養管理室

食中毒を引き起こす主な原因は細菌とウイルスですが、夏場は細菌性食中毒が多い時期です。食中毒予防の3原則（つけない・増やさない・やっつける）を実践し、夏を乗り切りましょう。

～ 家庭で出来る食中毒予防 **6つのポイント** ～

Point 1. 食品の購入

- 消費期限を確認する。
- 寄り道をしないですぐに帰る。
- 肉や魚などは、汁を他の食品につけないように分けてビニール袋に入れる。



Point 2. 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったらすぐに、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。冷蔵庫は詰めすぎない。（7割程度に！！）

Point 3. 下準備

- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを使用し、自然解凍は避ける。
- 野菜などの食材は流水できれいに洗う。
- 包丁などの器具、布巾は洗って消毒する。

Point 4. 調理

- こまめに手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する。（中心部を75℃で1分間以上の加熱が目安。）



Point 5. 食事

- 食べる前に石けん等で手を洗う。
- 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。



Point 6. 残った食品

- 清潔な容器に保存する。
- 温め直す時も十分に加熱する。
- 時間が経ちすぎたり、ちょっと怪しいと思ったら食べずに捨てる。



食中毒にならないよう、日ごろの生活をあらためてチェックしてみましょう！！

新任医師ご紹介



歯科口腔外科

こう ぶんそ
黄 文蘇専門分野：口腔外科
趣味・特技：旅行

これからの抱負：

分かりやすい説明と安心安全な診療を心がけております。地域の皆様のお役に立てるよう、一生懸命頑張ります。

お知らせ

8月は第2土曜（8日）・第4土曜（22日）の他に、**12日（水）・13日（木）**が半日開院日となります。予め、ご了承願います。

8月 ■ : 休日 ■ : 半日開院日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

