

。。。✿。。。感染対策室からお知らせ。。。✿。。。

☆食中毒について☆

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。ただ、家庭での発生では症状が軽かったり、発生する人が1人や2人のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず重症になったり、死亡する例もあります。厚生省に報告のあった食中毒をみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の20%近くを占めています。

食中毒予防の三原則!!

1. 調理前には必ず手を洗う!
2. 生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ!
3. 食材を中心までよく加熱!



☆賢く、おいしく予防するコツ☆

抗菌、防腐作用に優れた梅干しや薬味野菜のシソ、ニンニク、ネギ、香菜、しょうが、わさびなどの食品が効果的です。料理にたっぷり添え、また免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉を使っの料理もお勧めの食品です。

☆食中毒対策に役立つレシピをご紹介します☆

『豚肉のさっくり揚げ 薬味ソース』

〈材料〉 2人分

〈作り方〉

- ・豚薄切り肉 150g
- ・塩・こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・大根 5cm
- ・かいわれ菜 ½パック
- ・揚げ油 適量

〈調味料〉

～ 薬味ソース ～

- ・しょうが 1片
- ・大葉(しそ) 6枚
- ・ねぎ 5cm
- ・酢・しょうゆ 各大さじ2
- ・砂糖・ごま油 各小さじ2



1. 豚肉は塩・こしょうをふって下味をつけ、片栗粉をうすくまぶす。大根は千切りにし、冷水につけてパリッとさせる。かいわれ菜は根本を切り落とす。
2. しょうが・大葉・ねぎはみじん切りにして、薬味ソースのほかの材料と合わせてよく混ぜる。
3. 揚げ油を170℃に熱し、1.の豚肉を入れて色よく揚げる。
4. 器に大根とかいわれ菜を盛り、3.の豚肉をのせて薬味ソースをかける。

免疫力や抵抗力アップをサポートするビタミンB群が豊富に含まれた豚肉に、殺菌・防腐作用のある薬味ソースをかけていただく一品です。

職 員 紹 介



小児科 医員

只友 蓉子 (ただとも ようこ)

コメント

小豆島の小児医療に貢献できるように頑張ります。

よろしくお願いいたします。

7月から、中尾医師の異動に伴い、新しく小児科医師が赴任しました。



小豆島中央病院マスコット キャラクターを募集します



☆応募用紙について☆

所定の用紙を、小豆島中央病院・土庄町役場・小豆島町役場・ホームページ・各学校に置いてあります。

☆応募期間☆

8月1日(木)～9月13日(金)まで

☆回収箱設置場所☆

小豆島中央病院・土庄町役場・小豆島町役場・各学校

採用された方には粗品を贈呈させていただきます。

～フェリー船内における『出前健康教室』を開催いたします～

日 時

8月30日(金)

池田港発高松行きフェリー

9時50分発

高松発池田港行きフェリー

11時10分発

※乗船券が必要となります

内 容

『なぜ、血糖コントロールをするの?』

☆竹原看護師

(日本糖尿病療養指導士)



《 お 知 ら せ 》

◎代診について

内 科

8月16日(金)金森医師 → 井上公 医師

8月21日(水)安岐医師 → 岩藤医師

◎休診について

整形外科 7月29日(月)

8月 2日(金)

8月26日(月)

耳鼻咽喉科 8月 8日(木)

脳神経外科 8月 9日(金)



マタニティクラスのご案内

(予約制)

1コース (妊娠25週くらいまでの妊婦さん対象)

内 容 : 妊娠中の生活、栄養、妊婦健診

実施予定日 : 2019年8月8日(木)、9月12日(木)

2コース (妊娠25週以降の妊婦さん対象)

内 容 : お産について、施設見学

実施予定日 : 2019年8月22日(木)、9月26日(木)

※緊急手術や分娩等により、やむなく変更する場合があります。事前に日程の確認をしてお越しください。

問い合わせ先 : 産婦人科

【問い合わせ先】

小豆島中央病院 ☎75-1121

土庄診療所 ☎62-1212

内海診療所 ☎82-2123

ホームページ <https://scha.jp/>

LINE 右記のQRコードを読み込んでください
ご登録よろしくお願いいたします



◎眼科から診療について

8月15日は、木曜日ですが初診外来を行います。