

食中毒を予防するために

米子医療センターでは、食中毒をおこさないよう、菌をつけない、菌を増やさない、菌をやっつける、の衛生管理を行っています。

菌をつけない(清潔に保つ)

食中毒を起こす細菌などは、手や調理器具についていることがあります。
病院では、調理をする前に手や調理器具をきれいに洗い、食べ物に細菌を



手を洗っていますか？

手はきれいに見えるように見えても細菌がたくさんいます。

- ・ご飯を食べる前
- ・トイレの後

菌を増やさない

細菌には増えやすい温度と増えにくい温度があります。病院では食材や料理の温度管理を行っています。



冷蔵庫は10℃以下
冷凍庫は-15℃以下



細菌は条件がそろっていれば、時間が経つごとに増加します。

料理や食べ物を2時間以上常温放置していませんか？

菌をやっつける

ほとんどの細菌は熱に弱いので、十分に加熱すればやっつけることができます。食べ物の中まで火が通るように、中心温度85℃、1分以上の加熱を確認しています。



白葱のさっと煮

6月の新メニュー

材料

白葱	70g
青葱	10g
厚揚げ	15g
醤油	5g
みりん	3g
ゆずこしょう	少々
いりこだし	



作り方

厚揚げにさっと熱湯をかける（湯引きする）。
白葱と厚揚げを、醤油、みりん、いりこだしで炊く。
白葱がしんなりしたら青葱を入れて少し炊く。
全体がなじんだら、火を止めそのまま2～3分置く。
ゆずこしょうを入れ、味を整えて出来上がり。

ネギの栄養素

ビタミンAは、有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や、免疫を増強する働きがあります。

～緑の葉の部分～

ビタミンA



米子市のイメージキャラクター
「ネギ太」「ネギ子」

～葱の白い部分～
香り成分

アリシン

アリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、血行をよくして体を温める、疲労回復効果などの働きがあります。