



食中毒 に気をつけましょう！

栄養管理室 栄養管理室長
中田 育美

食中毒とは細菌やウイルス、毒が入った食品を摂取することによって起こる健康障害のことで、その9割以上が細菌によるものです。1年の中でも6月～9月は細菌の増殖が活発になり、食中毒の発生が多い季節です。今回はご家庭で食事をする際の予防策をご紹介します。

✓ 買い物

- 肉や魚を購入したら、水分がもれないようにビニール袋に分けて持ち帰りましょう。
- 生鮮食品や冷凍が必要な食品は、買い物の最後に購入し、持ち歩く場合は保冷剤や保冷バックを活用しましょう。



✓ 調理

- 調理を始める前、調理中はこまめに手洗いしましょう。
- 生の魚や肉を切った包丁やまな板はそのつど洗いましょう。
- 加熱する食品は中心部まで十分に加熱しましょう。
- 使用後の調理器具やふきん、スポンジは熱湯や塩素剤で消毒し、よく乾かしましょう。



✓ 食事

- 食事を食べる前に手を洗いましょう。
- 調理後の食品は、室温に長く放置しないようにしましょう。



日常的に食品の取り扱いに注意し、
安全な食生活をおくりましょう！



夏バテを予防する食事

栄養管理室 管理栄養士
熊谷 佳織



暑い日が続くと、つい冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎてしまいがちです。冷たいものの摂りすぎは胃腸の働きを弱め、食欲不振やだるさ、下痢などの不調につながることがあります。そんな時期には、胃腸にやさしい食事を心がけましょう。

温かいスープやだし茶漬けなど、温かくて消化のよいものは胃腸の負担を和らげてくれます。また、オクラやモロヘイヤ、長芋などのねばねば食材は、胃の粘膜を保護してくれる効果があります。さらに、酢の物やレモンなどの酸味をきかせた料理は、唾液や胃液の分泌を促し、食欲増進にもつながります。当院でも素麺にオクラをトッピングしたり、ジャーマンポテトに長芋を使ったりとねばねば食材を取り入れています。また、酢の物は薄味でもさっぱりおいしく食べられる副菜として患者さんに好評のため、頻繁に取り入れています。

赤魚の煮付け



きんぴらごぼう



モロヘイヤのおひたし



皆さんも旬の食材を食べて
体調を整えましょう！

「健康教室」の開催について

当院では以前より利用者（患者さん・ご家族）の方々や地域住民のみなさまを対象に、健康の保持・増進や医療・福祉等の情報提供を目的に「健康教室」を開催してきております。令和2年度以降はコロナ禍のため開催を見合わせてきましたが、今年度より再開しました。今年度は、春・夏・秋・冬の4回開催を予定しており、前回の開催に続き今回の開催は以下のとおりです。

無料

予約不要

日時 令和7年10月8日（水）15:00～16:00

場所 盛岡医療センター 第3研修室

テーマ

認知症を知って備える ～心も体も元気に長生き～

内 容
<タイトル>

「物忘れについて」

小原脳神経内科医長

「心も体も元気であるための食事について」

熊谷管理栄養士

「脳トレで認知症を予防しよう」

阿部作業療法士

「認知症と向きあう暮らしの知恵」

高橋看護師長

※タイトルは変更となる場合があります

●地域のみなさまどなたでも参加できます。（無料、予約不要）

ただし、会場の広さに限りがありますので、ご了承ください。

※駐車場が限られていますので、ご近所の方は歩いてお越しください。

診療担当医一覧表は、7月1日現在のものと変更はございません。

【採用情報】職員を募集しています

●職員募集中 【障害者雇用】事務助手 若干名

●問い合わせ先 管理課 杉谷 電話:019-647-2195
E-mail: 109-kanri@mail.hosp.go.jp



盛岡医療センター
公式サイト

