



平成30年6月1日作成・発行

《当番医のお知らせ》

9:00~18:00の開局になります。

～お知らせ～

梅雨の季節の食中毒対策

食中毒の発生は、気温が高くなりじめじめとした6月から増え始め、真夏の7～9月にピークに。

食べ物の管理はどうされていますか？今回は、食中毒を防ぐポイントをご紹介します！

食中毒を防ぐ3つのポイント！



①清潔にして、菌をつけない

- 手洗いをこまめに！手を拭くタオルも清潔に。
- キッチンの掃除をして、菌の少ない環境を保ちましょう。
- 食材を選ぶときは新鮮なものを。古いものは、ためらわず捨てるのが大切です。



②菌を増やさない

- 菌が増える時間をなくすために、作った料理はすぐに食べましょう。
- 細菌の増殖しやすい温度(30～40℃)に食品を置かない。冷蔵庫・冷凍庫を活用しましょう。(詰め込みすぎ・開ける時間が長い・温かいまま入れる等で温度が上昇するので注意！)



③加熱・殺菌で、菌をやっつける

- 75℃で1分以上加熱することでほとんどの食中毒菌は死滅します。食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。
- 食べるまでに長時間経ったものは、もう一度しっかりと温めなおすと安心です。

●●OTC紹介●●

【新ローヤルゼレントB】 疲れた方・病中病後にオススメ！！



新陳代謝を促進し、疲れをとる効果のあるローヤルゼリーを主体にした滋養強壮保健剤です。虚弱体質の改善や食欲不振等にもおすすめです♪



各種：用法・用量
成人(15才以上)1日1瓶
※15才未満は服用しないこと

【価格】
¥230

※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(∇)

●●食事療法レシピ●● レンジで簡単♪

【新玉ねぎとチーズのグラタン風】

【材料】(2人分)

- 新玉ねぎ・・・1個
- とろけるチーズ・・・4枚
- 塩・胡椒・・・適量
- オリーブオイル・・・大さじ2
- バジル・・・お好みで

こんな傾向の方にオススメ

- 骨粗しょう症・高脂血症●●
- 糖尿病・高血圧・肥満●●



【作り方】

- ①…新玉ねぎを半分に切る。
 - ②…塩・胡椒を振り、とろけるチーズを乗せる。
 - ③…電子レンジで2分温め、オリーブオイルをかける。
- ★…お好みでバジルを散らしても美味しいですよ♪



～レシピポイント～

玉ねぎに含まれるトリスルフィドは、中性脂肪やコレステロールの値を低下させる働きがあります。また、玉ねぎを加熱することで生まれる硫化プロピルには、血液をサラサラにする効果もあります。生活習慣病の予防にぴったりの野菜なので、ぜひ試してみてください♪



佐藤調剤薬局

延岡市中川原町3-36

TEL: 0982-21-1156 携帯・スマホからもアクセスOK

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>



facebook やってます

佐藤幹薬局