



# にこにこニュース



おおいた 大分 小児 病院  
 大分こども病院  
 〒870-0943 大分県大分市片島 83-7  
<http://www.oifa-kodomo.jp/>

2012・6月号 (No.266)  
 (代表) TEL097-567-0050 (救急) TEL097-567-2311  
 (順番) TEL097-554-7000 (Fax) TEL097-568-7057

## 冷蔵(凍)庫は…魔法の箱？

管理栄養士 芥田 彩

梅雨の季節から夏にかけ、大活躍するのが冷蔵(凍)庫！！

食べ物は、冷蔵(凍)庫で保管することにより、鮮度を保ったり、常温で置く場合よりも長時間の保存ができます。

ただし、食品はあくまでも傷みにくくなるだけで、低温になると増殖する細菌さえいます。冷蔵(凍)庫の使い方…皆さんのお家では大丈夫ですか？これから梅雨の季節です。上手に使う「食中毒」を防ぎましょう！

次の4項目のうち、1つでも当てはまれば黄信号！！

- ①扉を開けると食べ物がぎっしり詰まっている。
- ②扉を開けてから何を取り出すか考える。
- ③扉を1日15回以上開ける。
- ④冷蔵(凍)庫の中を1カ月以上掃除していない。

冷蔵(凍)庫をより効果的に使うために、次のことに気をつけましょう！

①不必要なものまで入れていませんか？

冷蔵(凍)庫に入れなくてもよいものまで入れていませんか？(※封を開けていないレトルト食品・砂糖・塩・油・常温表示がしてある食品など)詰め込み過ぎは冷やす力を弱くします。

②料理を熱いまま入れていませんか？

料理が熱いまま冷蔵庫に入れていませんか？冷ましてから入れないと庫内温度が上がってしまいます。

③詰め込み過ぎていませんか？

扉を開けると、なだれのように食品が出てくるような冷蔵庫になっていませんか？詰め込み過ぎは、冷気の循環が悪くなり、温度が上がりやすくなります。

④ドアを開けっ放しにしていませんか？

ドアを長く開けていたり、ドアの開け閉めが多くなると庫内の温度が上がってしまいます。夏場に30秒間ドアを開けると冷蔵庫内の温度は10℃以上になってしまいます。開けたら、すぐに閉めるという習慣をつけておきましょう。

⑤定期的に掃除していますか？

汚れていないようでも、冷蔵庫内は意外と汚れています。冷蔵庫が汚れていると細菌が繁殖しやすくなります。定期的な掃除を心掛けましょう。

それでは早速チェック！！



### この他にも、食中毒を防ぐには…

#### お弁当

「作り方」や「保存方法」によっては「食べ物」が傷み、食中毒の原因にもなります。気温が高くなるこの季節は十分な注意が必要です。

#### 衛生第一!!

弁当は作ったらずぐに食べるものではありません。時間がたつと、細菌が増えやすくなります。念には念を入れて調理することが必要です。

#### ●同じ温度にして詰める

温かいものは冷まし、温かいものと冷たいものを同時に詰めないようにします。

#### ●前日に調理したものは、もう一度加熱

#### ●煮物などは十分に水分を飛ばし、詰めるのは水気を切ってから

#### ●マヨネーズやドレッシングであえたサラダ、水分の多いデザートは避ける

水分が多いと細菌が増えやすくなります。

#### ●おかずは種類別にしっかり仕切る

違う種類のおかず(食材)が隣り合わせになると、味が変わったり腐る原因になります。おかずは1種類ずつカップに入れ、しっかり仕切ります。

#### ●保冷剤を上手に使う

弁当箱の上に保冷剤をのせたり、横につけた状態で布きんで包み、そのまま持って出かけるようにします。

#### ●その他

おにぎりを握るときはラップなどを利用し、直接手で触れないようにしましょう。「ゆかり」や「梅干し」、「酢」など、腐りにくくする自然の食材を混ぜるのも良いことです。また、ご飯を炊く時に梅干しを1個入れるのも効果があります。

#### 手洗い

手洗いの習慣は、毎日の暮らしの中で繰り返し行うことによって身につきます。風邪、インフルエンザ、下痢、食中毒などの感染症予防も、まずは手洗いから。乳幼児期から手洗いの習慣がつくように、ご家庭でも取り組んでみてください。

#### 正しい手洗いは？

1. 水でさっと下洗いする。
2. 石鹸をつけて、手のひら、指の間、手首をよくこする。
3. 水でよくすすぎ、洗い残しがないかチェック。
4. 清潔なタオルで手をふく。または使い捨てのペーパータオルでふく。

・・・手洗い習慣をつけるために、こんな工夫がおススメ・・・

- いい香りの石けんやかわいい石けんを使う。
- 子どもの好きな柄のタオルを用意する。タオルは一回毎に替える。

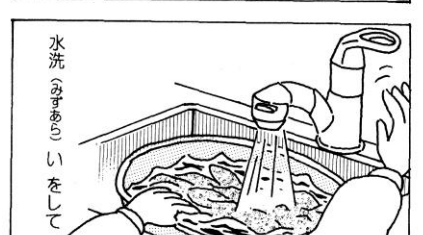
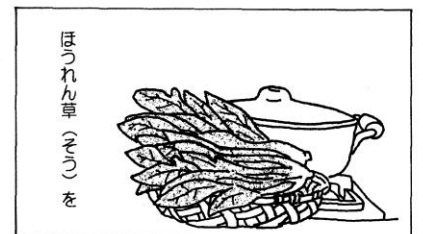
# もっと野菜を!!



皆さんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか？  
給食時間に各学級を見ると、「野菜嫌いで食べられない」という人が、数人はいます。  
でも「野菜」は、私たちにとって、毎日を元気に過ごすためになくてはならない大切な食べ物です。  
1日に必要な野菜の分量は約350gですが、その内100gは緑黄色野菜をしっかり食べてほしいです。

## ★「野菜」は健康の主役

- 野菜を食べると、抗酸化作用で病気予防・老化予防・夏バテ解消、ほかにもいいことがたくさんあります。
- 野菜に含まれている「食物繊維」は、腸の運動を盛んにし、腸の中をきれいにする働きがあり、体の中で害になるものを吸収し、体の外に出したりしてくれます。



## 「野菜」の栄養がたっぷりとれる上手な食べ方

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>1日の必要量は、三食に平均的に分けてとれば、楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食を軽く済ませたりすると、必要量をとるのがかなり難しくなります。</p> | <p>生野菜はかさばるので、量をたくさん食べたようでも意外に少ないものです。野菜は生で食べるよりも、火を通して、煮物や炒め物、おひたしなどにすると、かさがかさなくなり、たっぷり食べられます。</p> | <p>緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ほうれん草など)は油で調理(揚げ物、油炒めなど)すると、ビタミンAの吸収が良くなります。</p> | <p>煮汁の中に栄養がとけているので、スープ(具たくさん汁・ポトフなど)にして飲むと良いでしょう。</p> |
| <p>野菜を三食に平均的に分けてとろう</p>   | <p>煮るとたっぷり食べられる!</p>  | <p>ビタミンAの吸収が良い</p>   | <p>栄養がとけている</p>                                       |



## お知らせ

### ☆総合案内について

6月1日より、総合案内係ができます。【くまさんのワッペン】を付けていますので、わからないことがあればお気軽に声をおかけください。



### ☆泌尿器外来について

#### 第2、4土曜日の午後

泌尿器外来を行っています。夜尿症や包茎などのご相談がある方は、どうぞお越し下さい。

#### 完全予約制

必ずお電話で予約をさせていただきます。

☎097-567-0050

### ☆皮膚科について

休診日 6月7日(木)  
6月8日(金)



## 平成24年6月の医師のお休み予定



|    |   |                         |    |   |                           |
|----|---|-------------------------|----|---|---------------------------|
| 1  | 金 | 松岡、光武、中西、屋宮(午後)         | 16 | 土 | 中西、大野、松岡                  |
| 2  | 土 | 須田、光武、松岡、中西             | 17 | 日 |                           |
| 3  | 日 |                         | 18 | 月 | 松岡、石原(午前)、光武              |
| 4  | 月 | 多々良、石原(午後)、光武(午前)       | 19 | 火 | 須田、石原、清水(午前)、多々良(午後)      |
| 5  | 火 | 中西、石原、多々良、屋宮(午後)        | 20 | 水 | 清水、石原&光武&松岡(午前)、中西&屋宮(午後) |
| 6  | 水 | 光武、清水、松岡(午前)、多々良&森(午後)  | 21 | 木 | 光武、屋宮、森(午後)               |
| 7  | 木 | 屋宮、久富、清水&中西(午前)、須田(午後)  | 22 | 金 | 多々良、大野&須田(午後)、久富          |
| 8  | 金 | 清水、大野&佐々木(午後)、須田        | 23 | 土 | 久富、須田、松岡、多々良、佐々木(午後)      |
| 9  | 土 | 松岡、石原(午後)、久富            | 24 | 日 |                           |
| 10 | 日 |                         | 25 | 月 | 屋宮、久富、清水                  |
| 11 | 月 | 須田、石原、大野、清水(午前)         | 26 | 火 | 松岡、光武、中西                  |
| 12 | 火 | 屋宮、大野、中西、多々良&光武(午後)     | 27 | 水 | 久富、清水(午前)、屋宮、佐々木(午後)      |
| 13 | 水 | 大野、光武(午前)、久富、須田(午前)     | 28 | 木 | 清水、大野、光武&松岡(午前)、屋宮(午後)    |
| 14 | 木 | 多々良、石原&清水(午前)、大野、須田(午後) | 29 | 金 | 須田、大野、光武(午前)、清水&多々良(午後)   |
| 15 | 金 | 光武、大野、中西&屋宮(午前)、松岡(午後)  | 30 | 土 | 屋宮、石原&須田&森(午後)、大野、中西(午前)  |

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。  
※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。