

実りの季節ですね!!

栄養部だより



過去の
栄養部だより
はこちら

令和7年 秋号

医療法人康成会
栄養部

食べる量に気を付けながら、
美味しい秋を味わいましょう。

カリウム 100mg の量を確認しましょう。



注意



皮を除くとカリウム
を少し減らせます。

さつまいも 25g (直径 5 cm×幅 1.5 cm)



干すとカリウムは多く
なります。
食べる量に注意!



干しいも 10g (4 cm×5 cm程度)



加工すると
食べられる量
が変わります。



芋けんぴ 18g (8 本程)



ポテトサラダより、
マカロニサラダや
スパゲティサラダが
おすすめです。



じゃがいも 30g (大きめ一口大)



同じ量を食べるなら、
成形タイプの方がカリ
ウムは少なめです。

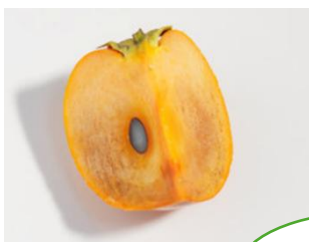
ポテトチップス 8g (5~6 枚)



S サイズの
1/4 まで!

ファストフードの
ポテトは S サイズ
で 80~90g です。

フライドポテト 18g (10 本程度)



干し柿は 15g
(約 1/2 個)

秋の味覚は少量で
楽しみましょう。



柿 58g (1/4 個)



干しぶどうは 13g
(30 粒程度)

ぶどう 75g (デラウェア 1/3 房・巨峰 5 粒)

食中毒にご注意!!



細菌やウイルスが付着した食品を食べると、嘔吐や下痢、発熱の症状が現れます。
気をつけるポイントを理解し、食中毒を予防しましょう。

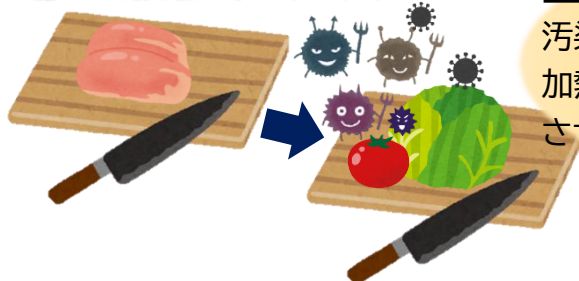


菌が最も増殖しやすい
温度は

30~40℃

気温が30℃を超える
初夏~秋にかけては
特に注意が必要です。

切る順番大丈夫？



生肉に触った調理器具からの
汚染に注意！！
加熱せずに食べる食材と接触
させないようにしましょう。



調理前の手洗い、消毒も忘れずに！

常温で放置してない？



調理後は、できるだけ早く食べ
ましょう。作りすぎ注意！！
涼しい日でも**冷蔵庫**に入れま
しょう。



増やさない



ちゃんと火通ってる？



特に鶏肉の生焼けに注意！！
中心までしっかり加熱しましょう。



やっつける



定期的に熱湯や漂白剤で殺菌しましょう！

腐しやすい食べ物



汁気のある煮物や野菜炒め



生魚や生肉



要冷蔵の加工食品や乳製品



卵料理



カットした果物