



予防3原則で

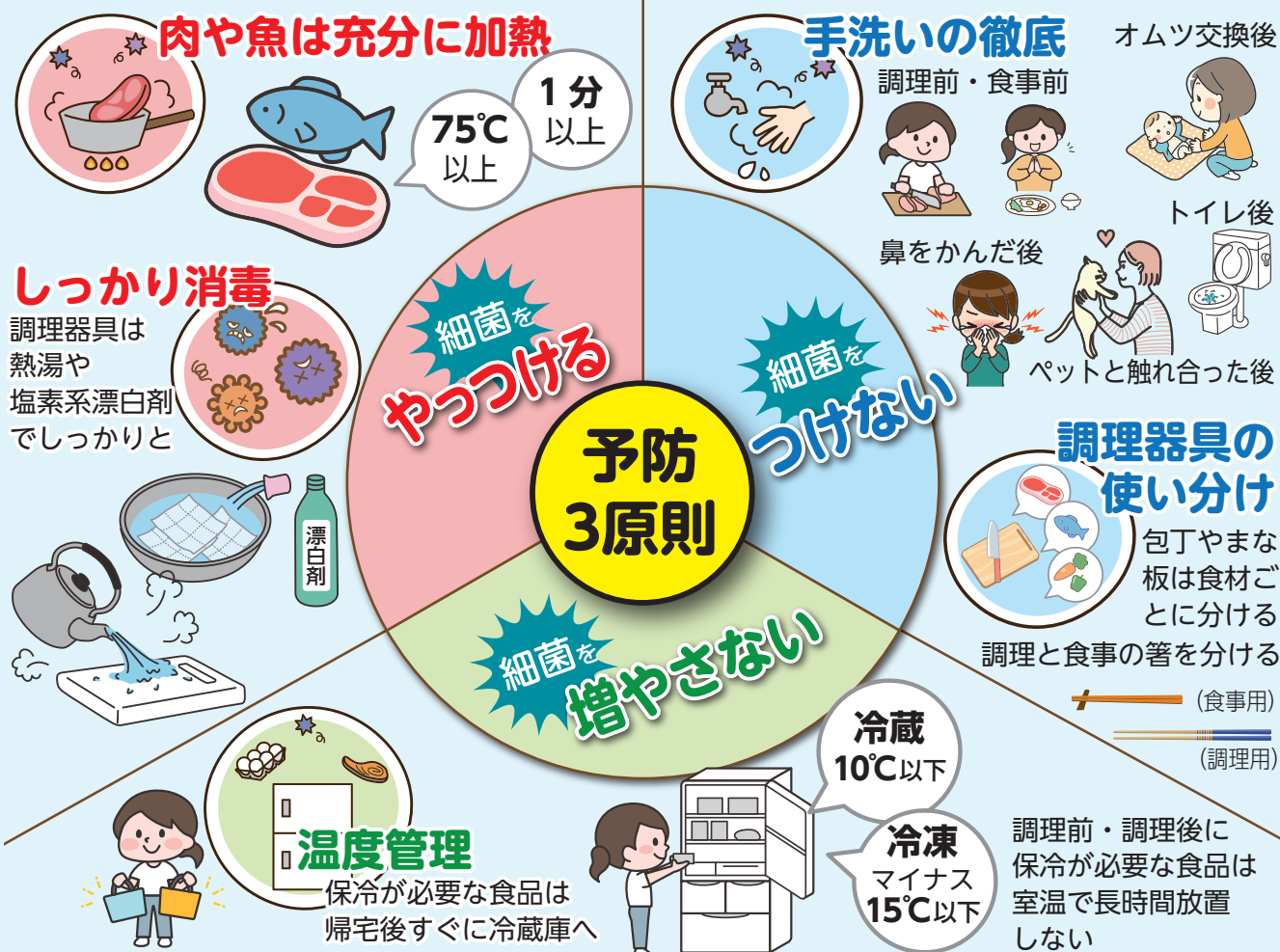


STOP!

## 食中毒

梅雨から夏場に向けて、細菌による食中毒のリスクが高まります。食材に付着した細菌が手や調理器具を介して広がらないように注意しましょう。

### 家庭で出来る食中毒予防



【参考資料】厚生労働省ホームページ([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html))

### 第10回「福祉用具専門相談員」養成講習会のご案内

|      |                                          |               |                                                                                                                                                 |
|------|------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日時   | 8月6日(水)～8月29日(金)の間<br>8日間 (概ね9:00～17:00) | 申込方法<br>(郵 送) | 1. 履歴書(市販の物使用・写真貼付)<br>2. 医療・福祉に関する資格がある方は保有資格の修了証明書等の写し<br>3. 返信用封筒<br>長形3号の封筒に110円切手貼付、宛先(下記)を記入<br><br>〒296-8602 鴨川市東町929<br>亀田総合病院 継続学習センター |
| 会場   | 継続学習センター 研修室                             |               |                                                                                                                                                 |
| 内容   | 50時間 ※修了試験あり(1時間程度)                      |               |                                                                                                                                                 |
| 受講料  | 30,000円<br>(消費税込み・テキスト代金含む)              |               |                                                                                                                                                 |
| 定員   | 30名                                      |               |                                                                                                                                                 |
| 申込締切 | 7月19日(土)必着                               | 問い合わせ         | 月～金曜日 9:00～17:00<br>TEL: 04-7099-1165(直通)                                                                                                       |
| 選考方法 | 書類選考後に「受講決定通知書」を発送いたします                  |               |                                                                                                                                                 |

### 会計は ごゆっくり

当院では、診察終了後に医師が処方を行った後から、お薬の準備を開始しております。そのため、会計を早くお済ませいただいても、お薬の出来上がり時間に変わりはありませんので、あわてずに会計をお済ませください。



## 第4話 甘い誘惑! 果物の落とし穴

三浦先生の診察室に、この日は田中正雄さん(58歳、2型糖尿病)がやって来ました。定年まであと2年の会社員。趣味は家庭菜園で、特に果物作りが得意です。



先生、血糖値がなかなか下がらないんです。甘いものは控えているんですが...

—そこへ、ふわりと現れたのは、  
果物のかごを持った愛らしいフルーツ妖精



まあ! 田中さんちのブドウ、  
今年も立派に実ってるわよ~♪

田中さん、最近の食事内容を教えていただけますか?



はい...お菓子は食べません。でも、自分で育てた果物だけは...今の時期はブドウとイチジクが収穫時期です。



そうそう! 自分で育てた果物って特別よね  
それに、果物は体にいいものだから、  
たくさん食べても大丈夫でしょ?



田中さん、一日にどのくらい果物を食べていますか?



そうですね。朝はブドウを1房と、バナナ1本。昼休みにリンゴ1個。夜はイチジク2個くらいかな。



完璧な食生活じゃない!?  
果物には自然の栄養がいっぱい詰まってるのよ!

なるほど。確かに果物には体に必要な栄養素が含まれています。でも、実は果物にも糖分がたくさん含まれているんです。



え? でも自然のものだから...



そうよ! 天然の甘みだもの!

例えば、ブドウ1房の糖分量はチョコレート1枚分くらいになることもあります。イチジクもとても甘い果物です。



そんなに...では、果物は食べない方がいいですか?

いいえ、そうではありません。果物を適量食べることは大切です。ただし、"適量"がポイントなんです。



ええっ、適量って?

果物は1日の分量を決めて、それを守ることが大切です。例えば、みかん1個分(100g)を目安に。それを1日の中で、どの果物に使うか選んでみましょう。



なるほど。それなら、今日はブドウにしよう、今日はリンゴにしよう、って具合に?



ちょっと待って!  
せっかく実った果物が無駄になっちゃう...



大丈夫です。収穫した果物は、ご家族や近所の方におすそ分けするのも素敵ですよ。それに、保存方法を工夫すれば、少しずつ長く楽しむこともできます。



そうか! 孫たちも喜んでくれそうですね。



嬉しいけど、おそろ分けて素敵かも...  
今回は負けを認めるわ!

### 〈今日のポイント〉

- ・果物にも糖分がたくさん含まれています
- ・1日分の適量を決めて守りましょう



医療エッセイのバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>

亀田  
INFO

●亀田総合病院公式 LINE

## LINE公式アカウント「亀田INFO」

／亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／

- 診療担当表の確認
- お問い合わせ BOT(ロボット)
- 交通アクセスや駐車場情報
- お電話番号の確認
- 広報誌の閲覧(亀田総合病院報・亀田ニュース バックナンバー)
- 病院からのお知らせ配信(原則1日・15日)

友だち  
募集中

1 QRコードを読み取ってください



2

友だち追加を選んでください

