



栄養科だより

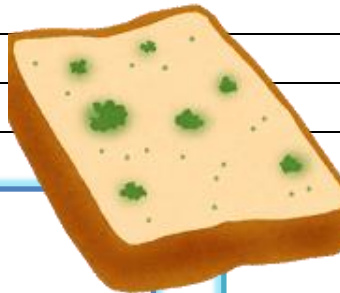


H29. 7月発行

No. 25

今年の梅雨入りから1ヶ月ほど経ちました。例年ほど雨の日が多くなく、梅雨のような感じはしませんが、暑くてじめじめした日が続いていますね。この時期は食品を間違った方法で放っておくといつの間にかカビが生えていた...なんてこともありますよね。そこで今回は食品に生えるカビと、カビの発生を防ぐための方法、生えてしまった時の対処法などをいくつかご紹介します。

名称	発生するカビの色や特徴	主に発生しやすい食品
ユーロチウム	青緑色または黄色。	和・洋菓子、ジャム、佃煮など
クレミア	チョコレートのような色。	チョコレート、カステラ、羊羹など
アスペルギルス	緑、黄土色、茶、黒、白、青緑と種類によって異なる色。	パン、まんじゅう、穀類など
ペニシリウム	青緑色。	もち、乳製品、穀類など
クラドスポリウム	暗緑色や黒色。	まんじゅう、ケーキ、野菜など



カビが発生してしまったら…？

食品にカビが生えてしまった場合、その部分を取り除けば食べても大丈夫なのでしょうか？

いいえ。カビによって産生された毒は、食品を加熱しても分解されずに残ってしまいます。

ですので、

**カビが生えた食品は食べないように
しましょう！**



カビの発生を防ぐには…？

酸素、水分、温度、栄養分などの条件がそろふことにより、カビは発生します。

食品を保存する際には、

- 表面の水分を十分に拭く
- 常温ではなく冷蔵・冷凍保存する
- 冷蔵庫内にカビを持ち込まない
- 必要以上に食材を買い込まない

という点に注意しましょう。

当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。



イムス富士見総合病院 栄養科