

## 今回のテーマ ◆食中毒に気をつけましょう！

食中毒は、気温が高くなる6月から9月ごろに多く発生します。食中毒というと、飲食店での食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから風邪や寝冷えなどと思われがちで、食中毒とは気づかれず、重症化することもあるので注意しましょう。

### 食中毒予防の3原則

#### つけない

##### ●買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品は最後にする

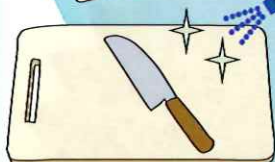


##### ●手洗い・消毒

- 食品を取り扱う前は、必ず手洗いする
- 肉や魚などを触った後、手指を洗う

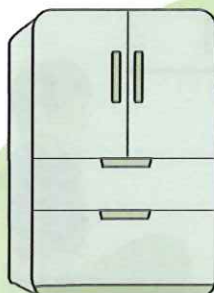


- 器具の洗浄と消毒を行う



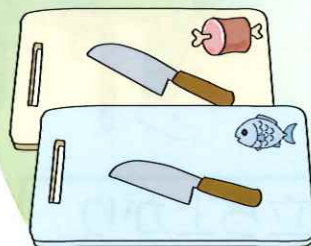
#### ふやさない

- 買い物から帰ったらすぐに冷凍・冷蔵庫に入れる



##### ●下準備

- 包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用に使い分ける



#### やっつける

##### ●調理

- 肉や魚は、十分に加熱する
- 使用後の調理器具は、洗った後に熱湯をかけて殺菌（台所用殺菌剤の使用も効果的です）



##### ●食事

- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は長時間室温に放置しない
- 余った食品は冷蔵庫等に入れ、早めに食べる



食中毒かな？と思ったら、市販の下痢止め等の薬をむやみに服用しないで、早めに受診しましょう！



美味しく食べて、暑い夏を元気に乗り切ろう！

#### 職員紹介



長尾愛乃（よしの）です。初心を忘れず、丁寧なサービスを心掛けたいと思います。よろしくお願いします。



東海清風園ヘルパーステーション  
〒437-1612 御前崎市池新田4089  
☎0537-86-8777



# 家で簡単にできる筋力強化運動（1日それぞれ5回くらい）

## ◆かかと上げ

主に下腿三頭筋を鍛える

- 1、2、3でかかとをしっかりと上げて
- 1、2、3でゆっくりおろす



## ◆つま先上げ

主に前脛骨筋を鍛える

- 1、2、3でつま先を天井に向け
- 1、2、3でゆっくりおろす



## ◆股関節の屈曲

主に腸腰筋を鍛える

- 1、2、3でひざを胸に引きつけ
- 1、2、3でゆっくりもどす



## ◆膝伸ばし

主に大腿四頭筋を鍛える

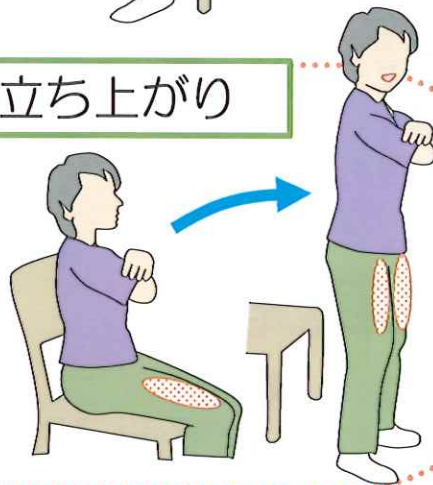
- 1、2、3でひざを床と平行になるまで伸ばし
- 1、2、3でゆっくりおろす



## ◆イスからの立ち上がり

主に大腿四頭筋を鍛える

- 1、2、3で立ち上がり
- 次の1、2で座る



体調を見ながら無理のないように行いましょう。転倒に注意してくださいね！

### ☆旬の食材☆ 緑茶でクッキング

#### ■材料 4人分

- ・ご飯 2合分
- ・梅干し 4個
- ・大葉 10枚
- ・白ごま 大さじ1



お好みでシラスや刻みのりなどを散らしても美味しい！

### 梅と大葉の混ぜご飯

#### ■作り方

- ①梅干しの種を取り、包丁で細かくたたき、ペースト状にする。
- ②大葉はさっと水洗いして軸を切り落とし、縦4等分、横は千切りにし、水に放って水気をしっかり絞る。
- ③炊きたてご飯の余分な水分をとばすように全体に混ぜ、ペースト梅干しを全体に混ぜ合わせる。
- ④大葉と白ごまをさっくり混ぜる。