



6月



雨に濡れたあじさいの花が美しく咲く6月となりました。

開成町最大の観光イベント「あじさい祭」が6月3日（土）から11日（日）まで開催されます。

皆様も会場のあじさいの里にお出かけしてみたいはいかがでしょうか？ 《栄養士／室岡》

■ 食中毒予防の3原則



～高齢者のための「食中毒予防」のお話し～

梅雨の季節です。

この時期は「食中毒」に注意が必要です。



① 予防の基本“手洗い”

食事の前はもちろん、調理中に生肉・魚介類を触った後、トイレの後、ごみを触った後、ペットに触れた後などなど…

忘れずに手洗いをしましょう！

② できるだけ“火を通したものを”食べましょう

夏は「腸炎ビブリオ」がついた生の魚介類が原因の食中毒が多発します。発熱やお腹を下すなど、体力が奪われる症状が続きます。魚介類もよく洗い、加熱してからいただきますよう！（中心温度75℃で1分以上の加熱）

③ 食べ残して時間が経ってしまったものは、もったいなく思われるかもしれませんが処分しましょう！

湿度があり、気温も不安定なこの季節を、元気に乗り切りましょう！