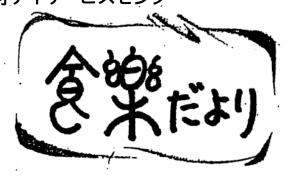
開成町デイサービスセンター





梅雨の候、ひとかたならぬ御愛顧を賜り、ありがとうございます。

早いもので、今年も折り返しの時期になりました。

開成町では、『あじさい祭』が、6月 10 日(土)~18 日(日)に開催されます。

予報ですと、今年の夏の暑さは、例年より早く始まり、「夏」が長く続くとか…。5月中でも各地で夏日を 観測しています。

想像すると不安ですが、「備えあれば憂いなし」です。皆様のお宅のエアコンの調子はいかがですか? 冷蔵庫に氷の在庫はありますか?今のうちに確認しておくとよろしいと思います。

我慢せずに「水分補給」と「温度調整」を心掛けてください。

暑い季節には冷たい麺類が食べたくなりますね。お昼ご飯にさっと そうめんを茹でて食するかたも少なくないと思います。

冷凍うどんを常備しておくと、食べたいときにすぐ使えて便利です。

~冷凍うどんにのせるお勧め具材を紹介します~

ツナ缶 蒸し鶏 キムチ 茹でた青菜類 おかか 刻んだトマト ふやかしたワカメ 温泉たまご 炒りたまご 等

うどんにかけるつゆは、市販のつゆの素をつかうと手軽です。 食欲が落ちないように工夫して、しっかり食べて「夏」をのり切りま しょう。

≪栄養士/室岡≫



「食中毒予防」にもお気を付けください



梅雨の季節となりました。この時期は食中毒も心配されます。

予防の基本 ⇒ 手洗いと消毒

食事の前はもちろん、生肉や魚介類を触った後、トイレの後、ゴミ箱を触った 後、ペットに触れた後など、忘れずに手洗いをしましょう。台拭きも時々熱湯 をかけて消毒しましょう。

① できるだけ火を通したものを食べましょう。

これから夏に向け「腸炎ビブリオ菌」がついた生の魚介類が原因の食中毒が多発します。魚介類は水道水で洗い、十分加熱しましょう。

② 食事での残った食べ物やお弁当などは、もったいないと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、食中毒予防のため処分することを考えてください。カレーや味噌汁の残り物にも注意が必要です。

食中毒になってしまうと、発熱、嘔吐、下痢などの症状が出て、何日間か苦しい思いをしたり、脱水症状を起こすこともあり危険です。 湿度の高いこの時期は、十分に気を付けるようにしてください。