

第2向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
もう梅雨明けしてしまいましたね。今年の梅雨は異常で、梅雨明けは平年よりも1カ月も早く、梅雨の期間はなんと14日間のみ！平年の梅雨の期間はおよそ1カ月半あるので、平年の3分の1になっています。猛暑や水不足が心配な夏となりそうです。いよいよ夏本番！猛暑日が続いている為、熱中症対策をして暑い夏を乗り切りましょう！！

◇開封した粉類冷蔵庫に入れていませんか？「食中毒を防ぐ暮らし術」◇

自宅の除菌やウイルス対策、皆さんどうされていますか？しっかりやってるけど、本当に正解かわからない...という人もいるのではないのでしょうか？そこで、コロナ対策から洗濯物、食中毒の防止までご紹介いたします！

●生鮮食品の扱いに注意

この時期、家庭でも頻繁に発生する食中毒。注意したいのは、肉や魚などの生鮮食品。購入したら、パックから水分が漏れて、ほかの食品に付着しないようにビニール袋に包んで持ち帰ること。また、肉や魚、卵には細菌がついているので、扱う前後に必ず石けんで手を洗いましょう！調理したものを保存するなら、細菌が繁殖しやすい温度帯 20～50℃を避けるよう、保冷剤などで一気に冷却。すぐ冷蔵・冷凍庫に入れましょう。また再度食べる際には、75℃以上で1分間以上加熱するのが殺菌調理の目安です。

●食中毒を避ける冷凍・冷蔵庫の使い方

開閉し過ぎ、詰め込み過ぎは庫内の温度が急上昇し、保存性能が下がる原因に。要注意です。

★粉類も開封したら冷蔵庫に

粉類はいったん開封したらカビが生えやすく、ダニが入り込む危険性も。すぐ食べ切れないなら冷蔵庫で保存。

★庫内は殺菌して清潔に保つ

庫内の汚れが気になったら、薄めた台所用漂白剤が消毒用エタノールを含ませたふきんでふいて消毒をする。

★ドアノブも小まめに殺菌

家族が頻繁に開閉し調理中汚れた手で触ることも多く、意外と汚れているのが冷蔵庫のドアノブ。

庫内と同様に小まめに消毒する。

★生食するもの、加熱するものは分けて保存

加熱しないと食べられないもの、生食するものは棚を分けるか、収納ラックで仕切り、触れ合わないようにする。

★冷凍でも保存期間は1カ月程度に

冷凍庫とはいえ、食材に霜がつくと風味も落ち、においもつくので、数週間～1カ月を目安に食べ切ってしまう。

★注意すべき調理器具はこれ・・・●まな板と包丁

使うたびに中性洗剤で洗い、肉や魚などの生ものに使用したら洗浄後に熱湯をかけて消毒するか漂白を。やかんやケトルに熱湯を用意しておく調理にも使えて便利。包丁の柄の部分も細菌が増殖しやすいので洗浄・消毒を忘れずに。

●ふきん、スポンジ、たわし

ふきんやスポンジ類は濡れたまま放置すると細菌が増殖することに。使用后洗ったら、必ず干して乾かすこと。一日の終わりに台所用漂白剤で消毒しても。

《食中毒を防ぐ台所習慣チェック》

☐ 調理前はもちろん、肉や魚、卵に触れたら、石けんで手洗いしている ☐ 調理器具は使うたびに洗剤で洗っている

☐ 一日の終わりに、調理器具を台所用漂白剤（もしくは熱湯）で消毒している

Q カレーなどの煮込み料理をたくさん作ってしまったら？

A 2日目のカレーは要注意です

煮込み料理を作り置きすると、ウェルシュ菌という食中毒原因菌が増えます。この菌は長時間高温で加熱しても死滅しないため、とにかく増やさないのがポイント。保存する際には十分な注意が必要です。

Q 梅雨時の保存に向かないおかずは？

A 生もの以外にも注意すべきメニューがあります マヨネーズあえのサラダ、ひき肉や貝類の料理は傷みやすく、梅雨時は集団給食でも避けられるメニューです。調理した場合、保存せずにすぐに食べ切るようにしましょう。

令和4年
7月
第211号

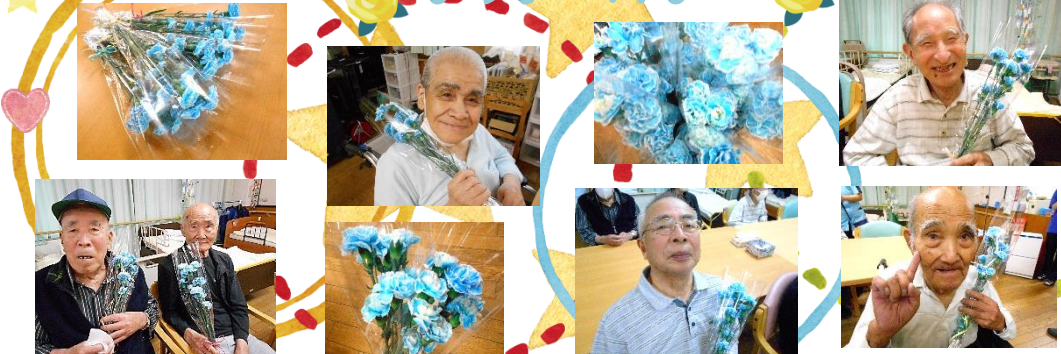
☆フラワーアレンジメント☆



上：フラワーアレンジメント教室では、カーネーションやガーベラなど美しい花々を生けていただきました🌸🌸

下：父の日は男性利用者様に日頃の感謝の気持ちを込めてカーネーションをプレゼントさせていただきました(^^)🌸🌸

♪父の日♪



お知らせ

7/16・26は都合により、リハビリサービスは中止とさせていただきます。大変申し訳ございませんがご了承くださいませ。

デイサービス第2向陽
〒447-0035
碧南市中山町1-56
0566-43-4003