

栄養だより夏





夏到来!! 今年も暑い夏がやって来ました。

昔に比べると猛暑の日が増え、夏の暑さで体調不良を起こす人も増えているのでは… 『夏バテ』『熱中症』にならない様に栄養をたっぷり摂ることはもちろん、 夏はもう1つ、体力が衰えている時に注意しなければならない事があります。

そこで今回は【食中毒】について、ご紹介します。

食中毒にはどんなものがあるの?

食中毒の種類と原因・特徴



食中毒を防ぐ工夫はどうしたらいいの?



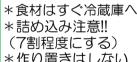
つけない・増やさない・持ち込まない・広げない・やっつける



(1) やっつける

*手洗い(うがい) *手が触れるところは 拭き取る(除菌) *食材ごとに調理器具 を変える

① つけない



② 増やさない

*作り置きはしない *残ったカレー等は、 薄い保存容器で…





- *買い物の後は、 早く帰宅する。
- *家に帰ったらまず (うがい・手洗い)

| ③ 持ち込まない |

*下痢や嘔吐がある時は 料理をしないように





4 広げない *手洗い(うがい)

- *汚物やゴミ処理は、 使い捨ての手袋で…
- *食事をしっかり摂って 免疫力を上げましょう



- *十分な加熱
- *容器は良く洗う
- *乾燥させる。
- (水分は菌が繁殖し易い)



閉簡単!! 夏のスタミナメニュ



いつもの 『うなぎ』を アレンジ!!

[材料] *うなぎ 2切れ

*きゅうり 15g 15g *たくあん *ライスペーパー 1枚

*うなぎのたれ

【作り方】 ①たくあん・きゅうりは千切り

にし、きゅうりは塩もみをしておく。 ②軽く湯にライスペーパーをくぐらせてもど し、水気を拭き取る。

③ライスペーパーで①を巻き出来上がり ④好みでうなぎのたれを付けてもOK

土用の丑 今年は、7月30日

うなぎには、ピタミンA。 ビタミンB群が豊富に含 まれています。

夏バテ 疲労回復に効果的