

初夏の晴れ晴れとした青空がうれしい季節となりました。
6月号では、散歩風景や外食時の様子の他、
梅雨の時期に注意しなくてはならない食中毒予防について
お知らせ致します。



ウエルガーデン伊興園

シヨートステイ便り

6月号



公園散歩



五月晴れ！

近くの公園まで散歩に行きました。日差しが強いので帽子を被り、青空の下の公園はとても気持ち良かったです。

梅雨に入り外に行く機会が減ってしまいますが、晴れて気持ちの良い日には日光に当たり、外の空気を吸いに出かける事も、健康な身体を保つ為には重要ですね。



5月の外食は、華屋与兵衛に行ってきました。

外食の醍醐味は、ご自身でメニューを選択できる場所ですね。

ざる蕎麦やぜんざいを頼み、「おいしい。」と笑顔が見られました。

外食





じめじめとした季節になりました

食中毒にご注意下さい！



梅雨から夏にかけて発生しやすい食中毒について

食中毒の主な原因である細菌は、気候が暖かく、湿気が多くなる梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。

食中毒は主に腹痛や下痢、嘔吐や吐き気等の症状が表れますが、食中毒とは気づかず重症となり死亡したりする例もあります。

この時期は下記の食中毒の発生件数が目立ちます↓

食肉に付着しやすい・・・腸管出血性大腸菌(O-157、O-111)やカンピロバクター
食肉、卵に付着・・・サルモネラ

食中毒の3原則



つけない 洗う・分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。包丁やまな板など、肉や魚などを扱った調理器具は使用することにより洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにしましょう。また、肉や魚の汁が他の職員に付着しないよう、保存や調理時に注意が必要です。

増やさない 低温で保存する

細菌の多くは10℃以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マイナス15℃以下で増殖が停止します。肉や魚、野菜などの生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫に入れてください。また、冷蔵庫内の温度上昇を防ぐため、冷蔵庫のドアを頻繁に開けることや食品の詰め込み過ぎはやめましょう。

やっつける 加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によってするので、しっかり加熱して食べましょう。また、肉や魚、卵などを扱った調理器具はあらって熱湯にかけるか台所用殺菌剤を使って殺菌しましょう。

24日	21日	18日	13日	11日	9日	7日	3日	6月の予定
〈外食〉	〈フリーイベント〉	〈絵手紙クラブ〉	〈書道クラブ〉	〈華道クラブ〉	〈誕生日会〉	〈フリーハイク〉	〈行事食 誕生日食〉	

こんな症状が出たら早めに受診を

多くの食中毒症状は、細菌・ウイルスが体内に入った1~2日後に起こりますが、細菌の種類によっては食後30分程度で起こったり、1週間程経ってから起こる場合もあります。嘔吐や下痢など、食中毒と思われる症状が見られたら早めの受診をお勧めします。