

6月に入り雨の季節がやってまいりましたが、あじさいが満開を迎え美しく映える頃となりました。
梅雨の蒸し暑い日が続くと思えば、梅雨冷の肌寒い日もあります。湿度や温度調整を行い、ご利用者様の体調管理に努めてまいります。皆様もお身体ご自愛下さい。
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。



シヨートステイ便り

ウエルガーデン伊興園

行事食



母の日の昼食は、オムライスが提供されました。華やかな見た目に、崩してしまうのが勿体ないとの声も聞かれました。皆さん、美味しそうに召し上がっていました。

日常のレクリエーション活動では、塗り絵やトランプを楽しまれました。

6月号



welgarden

日常の様子





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ごとに洗剤で洗い、できるだけ殺菌するようにしましょう。また、肉や魚の汁が他の食品に付着しないよう、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死滅するので、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。

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。