

# 6月

# きゅうしよくだより



あっという間に春が過ぎ去り、夏の暑さがだんだん近づいてきましたね。  
紫陽花が色づき始め、本格的な梅雨の季節がやってきます。  
この時期は、じめじめとうっとうしい天気が続くこともあり、  
気温、湿度とも高くなりますので、体調を崩しやすくなります。  
また、食中毒には特に気をつけなくてはなりません。



## 食中毒の季節です！



温度も湿度も上がってくるこれからの季節は食べ物がいたみやすくなります。いたんでいる食べ物は、においや味の変化で気づくことができますが、食中毒菌の中には繁殖しても、においや味に変化がない物もあります。下記に注意して食中毒を予防しましょう。

- ① 細菌をつけない  
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなども作業中もこまめに手洗いを！
- ② 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ  
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップなどを使って冷蔵保存。
- ③ 加熱・消毒・殺菌  
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、しっかりと加熱する。特に肉や魚は十分に。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

## 夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

