

月刊 いなかわ
福祉会だより

【発行者】
社会福祉法人
いなかわ福祉会
秋田県湯沢市駒形町
字八面廻塚58
電話：0183-42-2557
FAX：0183-42-2541

みんなでお花見しよう
0183-779989

今から始めよう熱中症対策



6月に入り、ジメジメとした梅雨の季節がやってくる頃です。熱中症という言葉が出るのはまだ早いと思いますが、夏本番の8月と並び、この梅雨時期でも注意が必要です。今から熱中症に負けない身体づくりを始めましょう。

梅雨時期の熱中症対策

①規則正しい生活
・食事は1日3食、規則正しく
・睡眠や休養を十分にとる

②こまめな水分・塩分補給
・水やお茶だけでなく、塩あめをなめる
・スポーツドリンクを飲む
・飲みすぎに注意

③ウォーキングなど、汗をかく機会を増やす
・涼しい時間に20〜30分程度
・少し汗ばむ程度の運動をする

熱中症に強い身体をつくることで、今から迎える夏本番を乗り切りましょう。

夏の食中毒対策

気温や湿度が高くなる夏場は食材が傷みやすく、また暑さのため体力も落ちてしまいがちです。



乳幼児は病原菌に対する抵抗力が弱いので食中毒になりやすくなります。また、高齢者の方も体の抵抗力が弱くなっており、持病のある方もいることから、少量の菌でも食中毒になりやすく症状も重くなりがちです。

日々のちょっとした心がけで食中毒を防ぐことが出来ますので、正しい知識を身につけ、食中毒予防に努めていきましょう。

食中毒予防の三原則

- 菌を付けない
- 増やさない
- やっつける

帰宅後、トイレ後、食事前などは必ず石鹸を使い、手洗いをしましょう。

料理をするときは台所を清潔に保ち、包丁やまな板などは洗剤で洗ってから使いましょう。

洗ったら水気を取り、乾燥させて使いましょう。

購入した食品はできるだけ冷蔵庫で保管しましょう。

賞味期限が切れた食品は避けましょう。

作ったらできるだけ早く食べましょう。(食べきれない量を作る) できるだけ加熱したものを食べるようにしましょう。

※特に体調がすぐれないときは消化も悪い状況なので、生ものは避けましょう。

以上に注意し、暑い夏を元気に乗り越えましょう。



★かんたん レシピ★
いちごのムースゼリー

（材料）
ゼリーの素（イチゴ味）50g
生クリーム植物性 100cc
砂糖 大さじ1
水 100cc
お湯（80℃以上） 100cc

（作り方）
①ポウルに砂糖と生クリームをいれてゆるめに泡立てる
②いちごゼリーの素を100ccのお湯で溶かし、粉が解けたら100ccの水を加えて混ぜる
③①と②を合わせて、ゆっくりと混ぜる
④透明な容器やグラスに入れて、冷蔵庫で冷やし固める
⑤クリームやイチゴなどをのせて完成！！



こちらは、利用者様のお花見弁当です



編集後記

今年ももう6月、一年の半分が過ぎようとしています。これからの時期、体調を崩しやすくなりますので、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠を意識して、これからの夏場を乗り越えましょう。

★今回は私が担当しました！



栄養士
高橋 桃子