

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5B
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

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、重症になりやすい傾向があります。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