



みずきの家

令和 8 年 6 月 登録者数：21 名



今年もまた、梅雨入りが気になる頃となりました。梅雨は農作物にとっては恵みの雨ですが、体調を崩しやすかったり外出がおっくうになったり…少しだけ忍耐が必要な時期でもあります。

温度・湿度ともに高くなるこの時期は、湿気を好むウイルスや細菌が増え、食中毒の発生件数が大幅に増加するそうです。そこで、食中毒から体を守って健康を維持するためにも、予防をしておきましょう。

食中毒予防の三原則

① つけない：清潔の徹底

- ◇手指には多くの雑菌があるため、調理や食事の前後、トイレ後には必ず石鹸で手を洗いましょう。
- ◇包丁やまな板などの調理器具は用途ごとに分けましょう。
- ◇エコバックやふきんも定期的に洗濯・交換を。
- ◇調理中や食事前後には、アルコール除菌スプレーなどを活用するとより効果的。



② 増やさない：温度管理

- ◇冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下を目安に。
- ◇作り置きや弁当は速やかに冷却し、保冷剤等を活用して温度管理を徹底しましょう。
- ◇冷蔵庫の中でも長期の保存は危険ですので注意しましょう。



③ やっつける：しっかり加熱

- ◇加熱は食品の中心温度が 75℃で 1 分以上が目安。
- ◇鶏肉、ひき肉、二枚貝は特に注意し、中心部まで火を通すこと。



予防のポイント

- 💡 買い物では … 魚や肉はそれぞれビニール袋に入れる。賞味期限をしっかりと確認する。
- 💡 冷蔵庫保存は … 魚や肉はビニール袋にいれたまま保存する。冷蔵庫や冷凍庫に物を詰め込みすぎない。
- 💡 下準備で … ふきんや調理道具はしっかり洗って消毒する。野菜など購入してきたものはきれいに洗う。こまめな手洗いを心がける。
- 💡 調理では … 加熱は十分にする。電子レンジ調理の場合は、内側まで均一に加熱されているか確認する。キッチンは清潔に保つ。
- 💡 食事で … 作った料理を長時間室温に放置せず、冷蔵庫などで保存する。食器も清潔に保つ。
- 💡 残った食品は … 清潔な容器に入れ冷蔵庫で保存する。温め直す場合は十分に加熱する。怪しいと思ったら捨てる！

基本の予防対策を徹底し、安心安全な梅雨～初夏を過ごしましょう



お花見ドライブ

桂城公園や大葛方面の満開の桜を観てきました。



端午の節句

だまこ鍋を作ったり鯉のぼりにちなんだゲームで楽しみました。



母の日

日頃の感謝を込めて...

