





いよいよ夏本番、熱中症に気を付けて、元気に夏を乗り
越えましょう。

さて先月6月9日(土)に葛飾区の自治会で中原町会様より、
“すこし元気であるための講座”～16.10～の講師の依頼を頂きまして
“食中毒予防と夏バテ予防”というテーマで、いもレシポコーナーにいろい
ろなレシポを提供してくれている栄養士のいづみさんが郁子先生として、
約1時間の講座をして来ました。簡単に流石を紹介させて頂きます。
まずは食中毒予防について、3つのポイントについての話ですが、食中毒
の基本は“付けない”“増やさない”“やっつける”です。
ひっかけ、付けない。例えば生肉を切ったまな板包丁でそのまま野菜を
切れば肉の菌が付いてしまいます。肉は加熱して菌が死滅したとしても、
野菜に付着した菌を生のまま食べれば体内に入ってしまふことになります。
別々のまな板を使うなど例を引ながら話していました。
ふたつめ増やさない。食中毒菌は温度、酸素、湿度によって爆発的に
増える話、ひっかけ、やっつける。ふきんやまな板と漂白剤にかけたり、
浸したりして付着している菌をやっつけるという事など、フリントを参照し
ながら話していました。
また夏バテ予防についての話では対策ポイントは大きく分けて4つ。
①水分補給 ②ぐっすりねむる ③軽い運動で汗をかく ④栄養バランス
のよい食事です。
最近はいもレシポ、寝具、川泳ぎもありませんので、それらを選ぶのも良
いですね。ぐっすりねむる環境作りをする事が大切
人間は汗をかくことで体温調節をしています。汗をかく能力を高めることも
夏バテ予防につながります。日中はあついで、気温の低い朝・夕方がい
いです。水分補給は忘れずに!!

栄養バランスのよい食事については、おこし食の専攻特許です。
いつも皆様の栄養バランスを考えたお弁当を心をこめてお届けさせて頂い
ています。いろいろな事例やクイズなどを取り入れて話していました。
皆様の笑顔やなごやかな空気がとても印象的でした。
郁子先生 おつかれさまでした。ありがとうございました。



7月は、
夏だ! 暑さ本番! アイスが旨い!
手がるに栄養補給という意味では
アイスはい～～～んです。食べすぎは
もちろんダメですよ!
私は少しでもとけておかわらなくなったアイスが嫌いなので、
冷蔵庫から出す→すぐたべるとの氷が私の鉄則です。
お玉のように、一口でパツパツと食べるこぼれアイスが
お気に入りです。
皆様のお気に入りのアイスはありますか～?
おススメがありましたら、配達員に教えてくださいネ!



◇ペットボトルの飲みかけのジュース、口を付けて飲んで残したものを、
時間経過とともに菌の量が一番増えるのはどれでしょうか?

1. お茶
2. コーヒー飲料
3. オレンジジュース

正解はオレンジジュースです。細菌も甘いものを好むようですね。
お勧めする飲み方と保存方法ですが、でろろこじたらコップに移し替え
て飲んだほうがいいです。口を付けて飲むのであれば開封後なるべく
早く飲み切ることに、しばらく飲まないのであれば冷蔵庫で保管し翌日
までには飲み切ってください。

⑨ 今回はうら面もありますので、見て下さいネ!