

たまたばこ

発行
社会福祉法人敬友会
邑久在宅介護支援センター
邑久町箕輪266-1
0869-22-9503

食中毒を防いで、夏を元気に乗り切ろう！ ～おいしく安全に過ごすために～

食中毒とは食品に起因する腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状総称で原因によって症状は様々であり、数日から二週間程度続きます。
夏は暑くて湿気も多く、食べ物が傷みやすい季節です。
知らないうちに食中毒になることもあります。特に体力の落ちた高齢の方は注意が必要です。

食中毒を起こしやすい原因菌



1. カンピロバクター⇒生焼けの鶏肉でうつることがあります
2. サルモネラ菌⇒生卵や加熱が足りないお肉が原因です
3. 大腸菌（O157など）⇒生の牛肉や汚れた手・水からうつることがあります
4. 黄色ブドウ球菌⇒手にケガや傷があると、ばい菌が食べ物につくことがあります
5. ウェルシュ菌⇒カレーや煮物を作った後に、室温で長く放置すると増えます

食中毒の予防3原則



1. つけない（手洗い・清潔）
⇒食材に触る前後の手洗い、調理機器の使い分け（まな板・包丁）
2. 増やさない（冷蔵・冷凍）
⇒常温保存を避ける。冷蔵庫は10℃以下。冷凍庫は-15℃以下。詰めすぎNG
3. やっつける
⇒肉・魚・卵は中心までしっかり加熱（75℃以上で1分以上）

残り物の保存 ～温度と時間の目安～

◎冷蔵保存（10℃以下）

ご飯・おかず：作ったその日から2日以内
煮物・炒めもの：1～2日以内
生野菜のサラダ（ドレッシングなし）：1日
生野菜のサラダ（ドレッシングあり）：食べ残しは保存せず破棄が安心
生もの（刺身・生卵）：当日中までが基本

◎冷凍保存（-15℃以下）

ご飯・おかず：約1か月（できれば2～3週間以内に）
パン・ゆでた野菜：2～3週間

<ポイント>

- ・冷凍するなら、粗熱を取ってから、すぐ冷凍しましょう
- ・小分けにして保存すると、使いやすく衛生的
- ・常温保存は避けましょう。夏は特に1時間以上常温に置くと危険です。カレーや煮物は、鍋のまま置いておくと菌が増えやすくなります。

安心のために

「もったいない」より 「無理しない」

⇒少しでもにおい・色・味に違和感があれば食べずに捨てましょう

食中毒予防の合言葉

「つけない・増やさない・やっつける」

= 清潔・冷却・加熱

安全に
おいしく
ご飯を
食べましょう



海や川の生き物を表す漢字です。読んでみてください。

- | | |
|--------------|---------|
| ①海星 () | ⑥河豚 () |
| ②海月 () | ⑦海象 () |
| ③海胆 (海栗) () | ⑧海狸 () |
| ④海鼠 () | ⑨海豹 () |
| ⑤海豚 () | ⑩烏賊 () |

お知らせ

『介護保険負担割合証』の更新時期です

『介護保険負担割合証』は要支援・要介護の認定を受けている方に発行されています。有効期間は、8月1日から翌年の7月31日までとなっており、対象者に毎年7月に送付されています。有効期間をご確認の上、大切に保管ください。



暑い夏を乗り切ろう！冷や汁レシピ

暑い夏に火を使わず作れます

ご飯にかけたり、そうめんのつけ汁としてもさらっと食べることができます

◎材料 (1人分)

- ・サバの水煮缶 1/3缶
- ・木綿豆腐 1/4丁
- ・きゅうり 1/3本
- ・大葉 2枚
- ・水 300cc
- ・みそ 大さじ1
- ・白ごま 小さじ1

◎作り方

- ①サバの水煮缶は身と缶汁に分け、身はほぐします
- ②木綿豆腐はざっくりとくずし、きゅうりは薄い輪切り、大葉は細切りにします
- ③器に缶汁・水・白ごまを入れ、みそを溶かします
- ④①②③を合わせれば完成です。

<ポイント>

- ・汁と具材をしっかり冷やしておくとおいしく召し上がれます
- ・お好みでミョウガなどを入れてもOK！



サバに含まれるEPAやDHAなどの不飽和脂肪酸、ビタミンB群、ビタミンD、鉄分などを豊富に含み、夏バテの予防や疲労回復に効果的です。



エネルギー：212kcal たんぱく質：24.7g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.7g

(お問い合わせ) *介護に関することなど、お気軽にご相談ください。

邑久在宅介護支援センター (瀬戸内市ランチ相談窓口)

«老人保健施設邑久ナーシングホーム内»

月～金 9:30～17:00 0869-22-9503