

みなさん、こんにちは！

畑には、色鮮やかな夏野菜が育ち、毎日食べきれないほどの収穫ですが、料理方法のレパートリーが少ないため、同じメニューで飽きてしまいます。ナスは味噌炒めか生姜醤油、糠漬けで、ピーマンやゴーヤも味噌炒め、きゅうりは糠漬けかサラダ、トマトはそのまま…と決まってしまう。何か簡単で夏野菜をおいしく食べられるレシピを教えてくださいませんか！？

食中毒



原因となる菌やウイルスを
つけない、ふやさない、やっつける

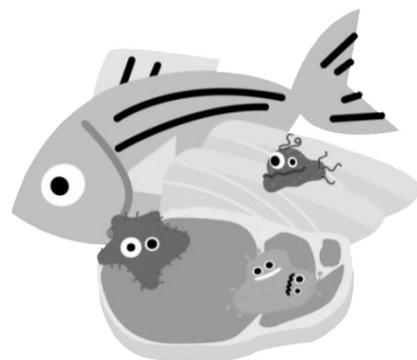
加齢とともに抵抗力が落ちるので、食中毒は発症しやすい、重症化しやすい傾向が！ムシムシ&ジメジメするこの時季はもちろん、一年を通じて食中毒予防を心掛けましょう！

●特に発生件数が多いノロウイルスは…

潜伏場所	感染した人の便や嘔吐物、かき、あさりなどの二枚貝
発症までの時間	食べて1～2日後ぐらい
症状	腹痛、下痢、嘔吐、吐き気、発熱
予防法	調理前、トイレ後の手洗い、感染者の便や嘔吐物に触れない、二枚貝は中心部までしっかりと加熱する

●冷凍、解凍の繰り返し、常温解凍はダメ！

冷蔵・冷凍保存することで、細菌が増えるスピードが抑えられますが、ほとんどの細菌は死滅しません。冷凍、解凍を繰り返すと、細菌が逆に繁殖してしまうことがあります。また、出来るだけ早く解凍したいと室内に出して解凍する「常温解凍」は絶対にダメ。特に暑い季節は食品の中心部がとけきる前に表面温度が上がってしまい、細菌が繁殖しやすい状態になります。



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



8

?

6

12

?

には何の数字が入
るでしょうか？ヒント：辺の数

※答えは裏面へ

～家庭でできる食中毒予防～

<調理中>

- ・中心部の温度が75度の状態で1分間以上加熱する
※電子レンジは加熱ムラに注意
- ・肉や魚についての細菌などが、手や調理器具を經由して他の食品につかないようにする
- ・包装された野菜、カット野菜なども料理前に流水でよく洗う

<調理器具>

- ・タオルやふきんは乾いていて、清潔なものを使う
- ・包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用に分けるのが良い
※難しい場合は生で食べる野菜を切った後に、肉や魚などを切る
- ・肉や魚を切った包丁やまな板は、その都度熱湯消毒すると良い

<冷蔵庫>

- ・7割収納を目安にして、食べ物を詰め込みすぎない
- ・冷凍した食品は室温で解凍しない
- ・解凍した食品は再冷凍しない



おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
- ◇介護者同士の交流ができます！
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

7月16日(火) 9時30分～11時30分
田原農村総合管理センター

8月20日(火) 9時30分～11時30分
袋井南コミュニティセンター



【南部包括からの耳より情報】

もうひとつの家

場所：袋井駅 北口駅前
日時：火～土(日・月お休み) 9:00～16:00

いつ来てもいい、
いつ帰ってもいい、
誰でもいつでも利用できる居場所です！

- この「家」は
- NPO法人たすけあい遠州
- が「この街で出会った人の
- ふれあいとたすけあい」
- が生まれること念って運営
- している居場所です。



手作り
ランチ
300円

オススメ

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？ 10