



～おしらせ～

梅雨の時期から夏にかけては、細菌による**食中毒**に特に注意が必要な季節です。

食中毒を引き起こす主な原因は、「**細菌**」と「**ウイルス**」です。

細菌の多くは室温(約20℃)で増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。

また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時に、食中毒が増え始めます。

食中毒予防の3原則

つけない

＜清潔＞

食品に食中毒菌をつけない。

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないよう、食品を扱う前や食事の前等、必ず手を洗きましょう。調理器具も洗浄・殺菌しましょう。

＜迅速＞

菌に増殖する時間を与えない。

菌を増やさない為には低温で保存する事が重要です。食品購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

※冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せず、早

増やさない



やっつける

＜加熱・冷却＞

菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。加熱して食べれば安全です。調理器具は、よく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤も効果的です。

賞味期限を確認

しっかり加熱



正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

★食中毒かな?と思ったら★

嘔吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

古くなった食材は食べない



手洗い



★★★OTC紹介☆ローヤルゼレント★★★

【製品名】新ローヤルゼレントB

【効能・効果】

滋養強壮、肉体疲労・栄養障害・食欲不振…等

【用法・用量】

1日→成人(15才以上) 1回1瓶(100mL)。

※15才未満は服用しないこと。

【価格】 ¥300



※OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。
★取り寄せて欲しいOTCがあれば ご相談下さい(°U°)

新ローヤルゼレントBフレッシュは、1本4kcalにカロリーを抑えた滋養強壮保健剤です☆
カロリーを気にする方々に朗報です!(^v^)
疲れてるけどカロリーが気になる・・・
糖尿病などの生活習慣病で血糖値が気になる・・・
こんな方々の疲れ・栄養補給におすすめです☆

●●食事療法レシピ●●

《水菜と桜えびのお浸し》



【材料(2人分)】

- ★水菜……125g
- ★桜えび(乾燥)……0.5g
- ★削り節……0.5g
- <A>
- ★水………大さじ2

【作り方】

- 1、水菜は熱湯でサッとゆでて水気を絞り、4～5cmの長さに切ります。
- 2、(1)の水菜に桜えび、削り節を混ぜ、<A>で和えます。

1人分の栄養価データ

- エネルギー/19kcal
- カルシウム/138mg
- 塩分/0.7g

～レシピポイント～

水菜と桜えびにはカルシウムが豊富に含まれます。ダイエットを意識し過ぎてカルシウムが不足しないように、補給していきましょう。

児湯郡木城町大字高城3848-3

♪こんな傾向の方にオススメ♪
♪肥満・骨粗しょう症♪



木城薬局

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望、その他分からないことがあれば、お気軽にスタッフに声をかけてください。