



～おしらせ～

梅雨の季節の食中毒対策

食中毒の発生は、気温が高くなりじめじめとした6月から増え始め、夏まっ盛りの7～9月にピークに。食べ物の管理はどうされていますか？今回は、食中毒を防ぐポイントをご紹介します！

食中毒を防ぐ3つのポイント！

- ①清潔にして、菌をつけない
 - 手洗いをこまめに！手を拭くタオルも清潔に。
 - キッチンの掃除をして、菌の少ない環境を保ちましょう。
 - 食材を選ぶときは新鮮なものを。古いものは、ためらわず捨てるのが大切です。
- ②菌を増やさない
 - 菌が増える時間をなくすために、作った料理はすぐに食べましょう。
 - 細菌の増殖しやすい温度(30～40℃)に食品を置かない。冷蔵庫・冷凍庫を活用しましょう。(詰め込みすぎ・開ける時間が長い・温かいまま入れる等で温度が上昇するので注意！)
- ③加熱・殺菌で、菌をやっつける
 - 75℃で1分以上加熱することでほとんどの食中毒菌は死滅します。食品は中心部までしっかりと加熱しましょう。

●●OTC紹介●●

※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(▽)

飲む点滴、と言われる甘酒を粉末に！手軽に美味しくいただけます♪

15g×4袋入
【価格】
¥250



少し生姜が効いていて、サッパリとした味わいの甘酒です。

【作り方】

- ①…冷やし甘酒を1袋コップに入れます。
- ②…冷水100mlを注いで、よくかき混ぜたら出来上がりです。
- ★…かき混ぜるほどトロミが増し、より美味しく頂けます。

●●食事療法レシピ●● レンジで簡単♪

こんな傾向の方にオススメ

●●骨粗しょう症・高脂血症●●

【材料】(2人分)

- 新玉ねぎ・・・1個
- とろけるチーズ・・・4枚
- 塩・胡椒・・・適量
- オリーブオイル・・・大さじ2
- バジル・・・お好みで



【作り方】

- ①…新玉ねぎを半分に切る。
- ②…塩・胡椒を振り、とろけるチーズを乗せる。
- ③…電子レンジで2分温め、オリーブオイルをかける。
- ★…お好みでバジルを散らしても美味しいですよ♪



～レシピポイント～

玉ねぎに含まれるトリスルフィドは、中性脂肪やコレステロールの値を低下させる働きがあります。また、玉ねぎを加熱することで生まれる硫化プロピルには、血液をサラサラにする効果もあります。生活習慣病の予防にぴったりの野菜なので、ぜひ試してみてください♪

木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3

TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>



携帯・スマホからもアクセス



facebook やってます

佐藤幹薬局

いいね!