

# デイサービス みのほら通信



6月に入るとジメジメとした天気が多くなります。気温や湿度が高くなることで、食べ物が腐りやすくなるこの時期は、食中毒が発生しやすく注意が必要です。年度によって変動はあるものの年間で2万人程の患者数が報告されています。高齢者や抵抗力が弱い人、過労や睡眠不足等で体力が弱っている人は食中毒になりやすく、重症となる恐れもあります。

食中毒の3原則は『つけない』『増やさない』『やっつける』です。

1. **つけない**…食品に細菌やウイルスをつけない。手を洗う。食品は密閉して保管する。
  2. **増やさない**…食品の保存状態に注意する。細菌は温度が高くなることで増殖する為、冷蔵庫もしくは冷凍庫で保存する。
  3. **やっつける**…調理方法、調理器具に注意する。肉、魚等調理する場合は中心箇所が75度で1分以上で加熱する。使った調理器具はよく洗い乾燥させる。
- 予防法を取り入れ、規則正しい生活を送るよう心掛けましょう。



## 6月 ほちほちの予定

月	火	水	木	金	土
		1 創立記念日	2	3	4
6 ←	7	8 フリー	9 ゲーム	10 →	11 →
13 ←	14	15 フリー	16 ゲーム	17 →	18 →
20 ←	21	22 フリー	23 ゲーム	24 →	25 →
27 ←	28 フリー	29 ゲーム	30 →		

### 《 豆 知 識 》

6月16日は『麦とろの日』

昔から山芋は「山のウナギ」とも呼ばれ、栄養価が高く、中でも麦とろご飯は夏バテ対策にも優れています。山芋の主成分はデンプンですが、デキストリン化といって一部が既に分解しており、消化酵素アミラーゼを含むので非常に消化が良い食材です。大麦は発汗で失われがちなたんぱく質・ミネラル・お米の4倍のカルシウム・2倍の鉄分・10倍以上の食物繊維を含む栄養価の高い穀物です。麦とろとして食べると、とろろのアミラーゼが大麦に含まれる栄養素の消化吸収を助けてくれます。



端午の節句《兜》が完成～

採れたえんどうの皮むき～  
【豆・ご・は・ん】  
美味しく頂きました🍲



## 梅雨バテに注意！

梅雨の体調不良は、気象や外気の湿度など様々な要因が考えられますが、その中で見落としがちなのが水分の循環です。梅雨は湿度が高く、夏と比べると気温が高くない為、汗が蒸発し辛く体温が体の中にこもってしまい、倦怠感となってしまいます。体の水分が不足すると、脳に向かう血液の量が少なくなるので、頭痛に繋がってしまう可能性があります。

### こんな時は脱水や熱中症の可能性が高い！

- 頭痛や倦怠感等、何となく気分が優れない
- 尿が濃い黄色、尿臭もきつい、回数が少ない
- 睡眠時間が短い
- 口の中が渴いている

### 《梅雨バテ予防法》

- こまめに水分や塩分を摂る
- 日頃から旬の野菜、果物を摂る
- 適度な運動を心掛ける
- 外出時は帽子や日傘で直射日光を防ぎ、涼しい服装で出掛ける

**デイサービスみのほら 072-641-0828**

茨木市耳原 1-17-22 (耳原小学校の南側です)

**体験・見学 随時受け付けています。**

**お気軽にご相談ください！ご利用お待ちしております。**