



# おぎくぼキッチン



【食中毒】が特に心配な季節となりました。【食中毒】には3つの原則があります。①食品に菌が付く②付いた菌が増える③菌の増えた食品を食べる⇒食中毒が発生する。この様な流れが生じないように、注意を払う事が必要となります。食品に菌を寄せ付けない為に、まな板や包丁・布巾など、調理に使用する道具の『清潔』を心掛ける事。万が一、食品に菌が付いた場合にもその菌の増殖を防ぐ為に、迅速な調理と提供及び冷却を心掛ける事。

最後に菌が付いた食品を口にしない為に、食品に対して中心部が 75℃で 1 分間以上の加熱をする様に心掛ける事。勿論それ以前に自分自身の手指の清潔を心掛けることが大切です。

※**要注意!**ノロウイルスの場合

「付けない」対策が最も重要です!



## 熱中症対策①

(7 月号と 2 号にまたがりご紹介致します)

『熱中症対策』と言えば【水分補給】ですね。こまめに飲み物を飲んで、失った水分を補給する。これが常識的な対策ですが、対策は飲み物だけに限りません。今回は、食べ物による熱中症対策をご紹介します。本格的な夏の暑さが到来すると、夏バテからどうしても食自体が進まなくなります。普段の食事からバランスを考えて食事を行うことで、夏バテしない熱中症に強い身体を作ることができます。これから紹介する食品をバランスよく摂り、今年の夏を元気に乗り切りましょう。

**★カリウムを摂取する! ★**じゃがいも・小豆・そら豆・バナナ・のり・ほうれん草・パセリ・ひじき等

汗をかくと塩分と同時に「カリウム」も失われます。(カリウムは細胞内に含まれます)

カリウムを失うことで、細胞自体が脱水症状を起こし重要臓器の機能障害といった、重大な症状を引き起こす危険性があります。またカリウムは熱中症からの回復にもナキノ間わいオオ 並四からカリウムを摂取することで、筋肉の収縮を助ける働きが強まり、回復力の手助けとなります。

**★ビタミンB1を摂取する! ★**豚肉・うなぎ・グリンピース・きな粉  
ビタミンB1が不足すると、糖質を分解する事が出来ずに疲労物質がたまり、疲れやすくなります。食欲不振や倦怠感、脚の痺れ、むくみの症状が出ます。豚肉は牛肉の約 10 倍ののビタミン含有量があります。

