



ホームページアドレス www.i-coop-kohoku.org/

ご覧下さい！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。ファックス又は担当のヘルパーに託してください。

FAX:045-471-7172

はじめとした梅雨の季節がやってきました。この時期は、蒸し暑かったり肌寒かったりと気温の変化が激しく、体がそれに対応できず、熱がでたり、頭痛や季節はずれの風邪をひいたりすることがあります。また食中毒に注意しなければならない時期でもあります。健康管理と衛生管理に努め、明るい気持ちで梅雨を乗り切りましょう！

梅雨時も熱中症に注意しましょう！

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は、梅雨時にも注意が必要です。



★**梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時** この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、効率よく汗をかくことができません。そのため、体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。

★**湿度が高い時** 湿度が高いと、汗がかわきにくくなり、熱が体にこもりやすくなります。「汗」をかくにはその元なる「水」が必要です。水分が必要だからと冷たい水をガブガブ飲むと、体に吸収されにくく、胃腸が冷えて、消化能力を落としてしまい夏バテまっしぐらになってしまいます。温かい飲み物を少しずつ飲んだり、冷たい物が欲しかった時には口に少しずつ含んで、口の中で少し温めてから飲むようにすれば随分お腹に優しくなります。

食中毒に気をつけて！

食中毒というと飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事での発生も多発しております。食中毒予防の3つの原則を守り食中毒を防ぎましょう。食中毒の主な症状には、腹痛・下痢・嘔吐・発熱等が見られます。食中毒が疑われた時には、むやみに市販薬に頼らず、早めに病院を受診しましょう！

食中毒予防の3原則

1. **菌をつけない**①手洗いを正しく行う。②食材をよく洗う。③調理器具はしっかり殺菌してから使用する。
2. **菌をふやさない**①調理した食材はすぐに使うか、冷蔵庫に保管する。②食材の保存温度を守る。
3. **菌をやっつける**①加熱調理する食品は十分に火を通す。②使用した調理器具は熱湯をかけて殺菌する。



プール熱にご用心

今年はプール熱（正式名称を咽頭結膜熱）が流行しています。

プール熱はアデノウイルスが原因となる感染症です。プールなどの公共施設や、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が集まる施設などで猛威をふるいます。感染すると、「咽頭炎」「結膜炎」「発熱」「食欲不振」その他腹痛や下痢などの症状を伴ったり心肺機能低下や免疫機能低下をひきおこすこともあります。

予防にはマメな手洗い・マスクの着用・感染者のそばに寄らない・触ったところは消毒するなど十分ご注意ください。

6月の簡単レシピ

イカときゅうりの中華炒め



材料

イカ（今回は甲イカの冷凍） 140g
きゅうり 1～2本（大きめ1本）
生姜(チューブ)・鷹の爪(輪切り)少々
★お酒 大さじ1
★鶏ガラスープの素 小さじ1弱
★醤油(香り付け程度に) 少々
塩少々・胡椒少々・いか用小麦少々、
サラダ油 大さじ1
最後に「ごま油」 小さじ1

作り方

1. きゅうりの皮をピーラーで縦に 2～3か所むく。縦半分に切り、7ミリほどの斜め切りにする。塩をまぶして暫くおき、水分をキッチンペーパー等でよく拭く。
 2. イカは斜め格子に飾り切りをし、食べやすいサイズに切る。水気を拭き、塩・胡椒をして、軽く小麦粉をまぶす。
 3. フライパンに油を温め、生姜と鷹の爪を入れ軽く炒め、イカ・胡瓜の順に炒める。
- ★調味料で味付けして最後にごま油を加える。