

日ごとに暑さが増す季節になり、気が付けば2018年も半分が終わろうとしています!!! 早いですね(°_°)!

6月に入ると、梅雨の時期がやってきます! 梅雨になると雨の日が多く、ジメジメとした日が続きますね。

湿度や気温が高いこの時期は、食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすくなるので、食べ物の取り扱いや手洗いなど十分に注意したいところです!!!

ということで!

★衛生に気をつけて好ましい環境をつくろう★

☆食中毒予防の3原則

①付けない!

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、生のお肉や魚などを調理したまな板などは、野菜などへ菌が付くのを防ぐため、使い分けたり、キレイに洗ったりしましょう!



②増やさない!!!

お肉や魚などの生鮮食品や野菜は、購入後すぐに冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫の中でも細菌はゆっくりと増殖する恐れもあるので、冷蔵庫を過信せず早めに食べるようにしましょう。



③やっつける!!!

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、お肉や魚は十分に火を通しましょう。また、野菜なども加熱すると安全ですよ◎



☆キレイに手を洗おう

食中毒は、身近な手洗いによっても防げます!!!

家族みんなですっかり予防して、健康で楽しい夏を迎えましょう♪

洗い残しが
多い部分

この部分を心がけて隅々までキレイに洗いましょう!



● 最も洗い残しをしやすい部分
● やや洗い残しをしやすい部分





あつ〜い!

夏を乗り切る対策



暑くなると体がだるく、食欲がなくなってきませんか？それは、夏バテの症状です。暑さが苦手な方のために、夏を元気に乗り切るための対策をお教えしちゃいます！

栄養のバランスを

暑い日はあっさりとしたものを欲しますよね。「そば、そうめん、冷やし中華」などあっさりとしたものだけでは栄養不足になります。汗をかくことが多い夏場は、ビタミンやミネラルの消耗が激しく、積極的に補給しなければなりません。新鮮な野菜や果物、乳製品などをバランス良く摂るように心がけましょう。

食事は量より質

食欲がなくても、1日3食きちんと摂ることが大切です。胃に負担がかからず消化の良いたんぱく質(卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)をバランス良く、少しずつでも、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

香辛料を上手に

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、シソ・みょうが・ネギなどの香味野菜は、食欲を増進させます。上手に摂り入れていきましょう♪

タンパク質の摂取

食欲がなく、肉や魚を食べる気がしないときは、手軽な枝豆や豆腐などでタンパク質を摂る、という手もありますよ!!!

～ 冷房病 ～

暑い夏には、涼しい部屋！今じゃクーラーのない生活なんてありえないですよ。でも、冷たい風に当りすぎるのは体に悪く要注意!!!

冷房病は、冷房による『冷えすぎ』と『温度差』によって起こります。体温を保とうとして、皮膚の血管は収縮しますが、それでは対応しきれないほどの寒さにさらされると、体の不調を招きます。また、**体温調節が適切に行われる温度差は一般に5℃以内**とされています。

症状

- 頭痛・肩こり・腰痛・腹痛
- 疲労感・食欲不振・不眠症・むくみ など

自律神経の乱れが原因!



28℃が目安★

対策

●冷房の温度設定に気を付けよう!

身体の体温調節機能が正常に働いているうちは、冷房病を防ぐことができます。冷房の効いた部屋で長時間過ごす場合には、風は弱めに設定し、冷気に直接当たらないようにしましょう。

●シャワーより入浴を!

夏は手軽なシャワーを利用する人が多いと思いますが、シャワーは体を十分に温める効果があまり期待できません。一方、ぬるめのお湯で半身浴をすると、徐々に血管が広がって、体が芯から十分に温まります。冷房病の予防には、シャワーよりも入浴をお勧めします☆



【 パプリカ（カラーピーマン） 】



サラダや炒めものの彩りとして使われることの多いパプリカ！実は、「**トウガラシの仲間**」なんですよって！！びっくり\ (◎o◎) /



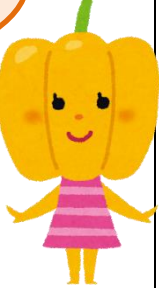

ピーマンとパプリカは明確な分類や 定義はなく、形や味・栄養面で区別しています。

パプリカは肉厚で、辛味がなく、甘みがあるのが特徴です。また、色がとっても鮮やかですね♪
日本では「**赤**」「**オレンジ**」「**黄色**」が主流ですが、この他**緑**、**茶色**、**黒**、**紫**などの色もあるそうですよ！

● 栄養情報 ●

パプリカは、色によって栄養効能が違います！ ご存知でしたか！？
また、ピーマンは未熟状態で、パプリカは完熟状態で収穫して食していますので、パプリカの方が栄養たっぷり♡ 特に**ビタミンC**と**ビタミンE**が豊富です♪
(※ピーマンも完熟すると赤くなるそうですよ!!笑)

抗酸化作用が豊富！

	<p>【赤】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★「カプサイシン」(トウガラシ由来の赤色色素) ⇒強い抗酸化力 / 余分なコレステロール排出 / 新陳代謝 UP ★「ビタミンC」がピーマンの2倍!! ★「βカロテン」(ビタミンAの素)がピーマンの2.7倍! ★赤、黄、オレンジの3つの中で最も甘味が強い!
	<p>【黄】</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆「ビタミンC」(赤ピーマンの方が少し多い) ⇒免疫力UP / 疲労回復 / 美白・美肌 ☆「ルテイン」が含まれる! ⇒肌年齢の老化防止 <p>ビタミンCはレモンより多いよ</p> 
	<p>【オレンジ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ★赤パプリカと黄色パプリカの両方のイイところを兼ね備えている! ★「ビタミンC」がピーマンの3倍!!! ★「βカロテン」がピーマンの20倍!! ⇒体内でビタミンAとなり、<u>粘膜や皮膚を正常に保つ</u>/<u>抗酸化作用</u>

● おすすめ調理法 ●

パプリカのおすすめ調理法は…**油を使った加熱調理!** 炒めものなどがおすすめ♪

<理由>

- ①パプリカには油と一緒に取ると効率よく摂取できる**βカロテン**が豊富!
- ②パプリカに含まれる**ビタミンC**は熱に強い! (※通常ビタミンCは熱に弱いのです)

さらに! 油をオリーブオイルにするとより健康的◎ サラダの彩にするときは油分のあるドレッシングにするとパプリカの栄養素がしっかりととれますね♪



5月のインターコート藤

5月のインターコート藤は、5月らしい素敵なものがたくさんありましたね～！！



インターコート藤の中庭の藤は、今年も盛大に咲き誇っていましたね♪ この素敵な藤の花を眺めながらのお茶会も催されました！！

藤の花言葉「**あなたを歓迎します**」は、当施設の由来となっていますよ♪



大きな鯉のぼりをこんなに近くで見られる場所は滅多にないと思います！！大迫力で見事でしたね～★立派な五月人形もありましたね、(*´▽`)/

五月五日

端午の節句献立

- ★五目おこわ
- ★すまし汁
- ★鯛の塩焼き
- ★竹の子と青菜のごま和え
- ★はちみつレモンゼリー



現在、ホールには立派なさつきが飾られています。ぜひご覧下さい♪

5月13日は母の日でしたね！おやつに母の日和菓子をお届けしましたよ～☆(*^U^*)

