

## ～食中毒予防について～

これから夏にかけて食中毒予防に注意が必要な季節です。  
新型コロナウイルス感染症予防対策と併せてマスクの着用、こまめな手洗いをしっかり行うことが大切です。  
また台所の整理整頓に心がけ、調理器具は使ったらすぐ洗って常にきれいにしておきましょう。

### 調理時の注意点

- ① 調理をするときは使い捨ての帽子、マスク、使い捨て手袋、エプロンを必ず着用しましょう。
- ② 使用後のふきは石鹸で洗って広げて干しておきましょう。
- ③ 使用したまな板は必ず洗剤を使って洗い、よく乾燥させましょう。
- ④ 食器洗いスポンジは定期的に点検し交換しましょう。
- ⑤ 冷蔵庫の中や取っては定期的に拭き掃除をしてきれいにしましょう。
- ⑥ 各施設に配布された食材は、配布された施設で使いましょう。

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



手洗いは水で洗っただけでは効果は不十分です。

石鹸をつかってしっかり手を洗いましょう。  
指先や爪の間、指と指の間、親指の周り、手首などは特に洗い残しが多いので、意識して洗いましょう。  
洗った後は、ペーパータオルなどでしっかりと水分をふき取りましょう。

### ★ 栄養コーナー ★



#### 7月 おすすめの飲み物・・レモン水

レモンには豊富に含まれる抗酸化作用や抗菌作用によって免疫力アップ、解毒効果などたくさんの健康効果があります。

無糖のレモン水は最近店頭でもよく見られるようになりました。朝に飲むとレモンに含まれるクエン酸が脳や胃をスッキリ目覚めさせてくれます。

飲みすぎるとよくないので、1日1～2杯程度、胃が弱い人は空腹時を避けるか薄めて飲んでください。