



夏本番に向かって徐々に気温が上がり始める時期です。
季節の変わり目に伴い、体調の変化に気をつけてお過ごしください。管理栄養士
による「食中毒」のお話と5月のフロアのご様子をご紹介します。

栄養課から ―食中毒について―



気温が高い日々が続き、夏が近くなったように感じますね！
これからの季節は細菌が原因となる食中毒が多く発生しています。
食中毒について知り、予防対策を行いましょう。

食中毒…食べ物や手などに付着した細菌やウイルス、有毒な物質が体内に入り、下痢や
腹痛、嘔吐などの健康被害を起こすことをいいます。

症 状…主に、下痢や腹痛、嘔吐のような症状が見られます。一般的には2～3日程度で
回復しますが、ひどい場合は発熱や脱水症状など伴います。

◎食中毒の原因

細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫などがあげられます。



◎これから注意が必要なのは…**細菌性食中毒**

細菌の多くは室温(約 20℃)で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で最も増殖しま
す。また、湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒
が増えます。

〈細菌の種類と原因食材〉

- ・カンピロバクター…鶏肉、牛、豚、井戸水等
- ・ウェルシュ菌…肉・魚とその加工品、シチュー等の煮込み食品、加熱調理済食品
- ・黄色ブドウ球菌…おにぎり(手指の化膿創を介して感染)、牛乳等



◎食中毒予防のポイント

- ①細菌を食べ物に「**つけない**」
- ②食べ物に付着した細菌を「**ふやさない**」
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」



◎家でできる予防ポイント

- ①**買い物**：消費期限の確認、肉や魚はそれぞれ分けて包む、できるだけ早く家に帰る
- ②**家庭での保存**：すぐに冷蔵庫や冷凍庫で保管する、冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は-15℃
以下に保つ、冷蔵庫に物を詰めすぎない
- ③**下準備**：こまめな手洗い、食材は流水できれいに洗う
- ④**調理**：調理中もこまめな手洗い、食品の中心まで十分に加熱する
- ⑤**食事**：食事の前に手を洗う、長時間室内に放置しない
- ⑥**後片付け**：できるだけ早く洗う、タオルや台ふきは清潔な乾燥したものを使う、流しや
三角コーナーも清潔な状態にする

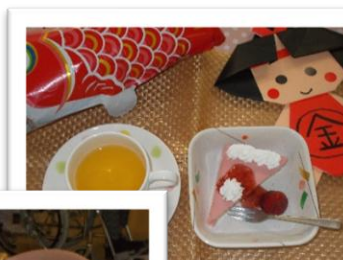
栄養課 管理栄養士 大住

3 階入所フロア

5月14日（水）にお誕生日とレクリエーションを行いました。「5月と言えば筍ですね。」と、たけのこ堀りゲームをしました。紙コップを筍とみたてて一生懸命すくうように「ほんまの筍はもっと難しいで」とワイワイ話しながら「もう一回やってみるわ」と笑顔で参加して下さいました。

おやつはレアストロベリーケーキと紅茶を提供させて頂き「久しぶりのケーキはおいしい」と大好評でした。

小島



4 階入所フロア

5月21日（水）にお誕生日会と鯉のぼりの作成を行いました。鯉のぼりにハートや丸の形をしたシールを貼って頂きました。

模造紙にスズランテープで川を作り完成した鯉のぼりを貼り泳がせました。皆の作品が合わさると個性豊かで素敵な作品になりました。おやつにはティラミスとレモンティーを召し上がって頂きました。皆様おいしいと大好評でした。

李



そよ風荘 TOPIX



5月17日は南風会の創立者、南公俊の命日です。故人を偲んで故人が好きだったあじさいの花を供えました。

医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1

☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066

