

# 白石区第2地域包括支援センターだより

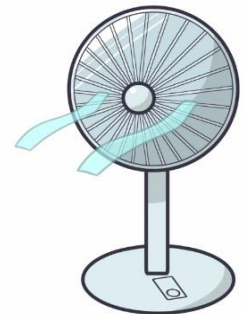
## ～夏号～

7月に入り本格的な夏がやってきました。  
今回の地域包括支援センターだよりでは、熱中症予防のポイント、食中毒予防についてのポイントを紹介します。  
北海道の短い夏、これらのポイントを押さえ暑い夏を元気に乗り越えましょう。

### 熱中症予防のポイント

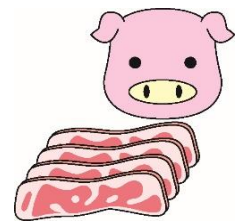
#### ポイント1 暑さ対策

- ・涼しい服装をこころがける
- ・扇風機やエアコンを活用し、室温や湿度を調整する
- ・外出や活動は暑い時間帯を避ける



#### ポイント2 水分補給

- ・喉が渇く前に水分を摂る
  - ・水分だけではなく塩分も摂る
  - ・1日1.2リットルを目安に
- ★喉が渇く前がポイントです  
★水だけでは体内の水液バランスが整いません  
★健康な人は体重1キロにつき約25mlの水が必要です



- ・ショウガや香辛料を使ったメニューは食欲を増進します(カレーなど)
  - ・ビタミンB不足にならないように
- ★ビタミンBが不足すると疲れやすくなります  
★ビタミンBを多く含まれている食品は豚肉です



#### ポイント4 健康管理・体力づくり

- ・日頃から体温測定・健康チェック
  - ・暑い日を避け適度な運動や散歩を行う
  - ・体調が悪いと思ったら無理しない
- ★水分補給を忘れずに！



# 食中毒予防のポイント



## ポイント1 食品の購入

- ・消費期限などの表示をチェック
  - ・寄り道しないで家に戻る
  - ・短い時間であっても車に放置しない
  - ・保冷剤と一緒に持ち運ぶことも有効
- ★夏の車内は50度を超える場合もあります



## ポイント2 下準備

- ・野菜をよく洗う
  - ・包丁、まな板など器具の消毒
  - ・タオルやふきんは清潔なものを使用
  - ・こまめに手を洗う
- ★肉や魚を切ったら熱湯をかけましょう



## ポイント3 調理

- ・加熱は十分に
  - ・電子レンジを使用する場合は均一に加熱するように心がける
  - ・調理を途中で止めたら食品を冷蔵庫にしまう
- ★中心部が75度で1分間以上加熱しましょう



## ポイント4 食事

- ・食事の前に手を洗う
- ・盛り付けは清潔な食器を使う
- ・長時間料理を放置しない



## ポイント5 残った食品

- ・時間が経ち過ぎた場合は捨てる
  - ・温めなおす際は十分に加熱する
  - ・清潔な容器で保存
- ★ちょっとでも怪しいと思ったら思い切って捨てましょう  
★目安は75度以上です  
★早く冷えるように小分けしましょう

※厚生労働省 家庭できる食中毒の予防リーフレット参照

発行：札幌市白石区第2地域包括支援センター

〒003-0003 札幌市白石区東札幌3条3丁目7-25(株)シヴァビル5階

TEL(011)837-6800 FAX(011)837-6801

