



～梅雨も元気に過ごしましょう～

梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい季節です。食欲が落ちたり、疲れやすくなったりすることもあります。また、食中毒にも注意が必要な時期です。今月は「食中毒予防」と「水分補給」についてご紹介します(^_^)



<<食中毒を防ぐ3つのポイント>>

①**しっかり手洗い**：食事の前や調理の前は、手をしっかり洗いましょう。

②**食品は早めに食べる**：作った料理は長時間おかず、なるべく早めに食べましょう。(理想は調理から2時間以内です！)

③**過熱をしっかりと**：肉や魚、卵料理は中心部までしっかりと加熱！！
食べ残しを食べる場合もしっかりと温めなおしを。



<<水分補給を忘れずに！！>>

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなることがあります。

暑さを感じる前からこまめに水分をとりましょう。

水分補給は1日にコップ1杯(200cc)×8回ほどが目安です。

起床後、入浴前後、食事中、おやつの時間、就寝前などタイミングを決めて飲むのもおすすめです。

※冷たい物の飲みすぎには注意しましょう。



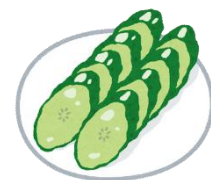
今月の旬の食材は…「きゅうり」

きゅうりは、水分が多く、暑い時期にぴったりの野菜です。

さっぱりと食べやすく、食欲がないときにもおすすめです。

<うれしい♪栄養ポイント>

- 水分補給を助けてくれる
- カリウムを多く含むので、高血圧や体のだるさの対策にもなります。



酢の物などで摂るとさっぱりと食べられるので、梅雨の時期にも食べやすいです。

きゅうりは薄くスライスすると硬さが和らぎ食べやすくなりますが、喉に張り付いて誤嚥しやすくなることもあります。食べるときは口の中をしっかりと潤して誤嚥に注意しましょう。心配な時は「おろしきゅうり」にするのもおすすめです。

バランスの良い食事とこまめな水分補給でじめじめの季節を元気に乗り切りましょう。