



三輝ふれんず

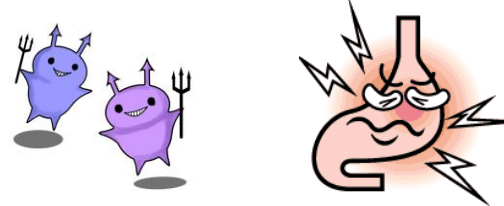
H30年6月No.163
NPO法人 食育ママ
発行者 加藤 弥栄子

あなたの心、身体は健康ですか。健康であることは人生の輝きになる、そう思いませんか。

梅雨の季節を迎えました。気温も湿度も上がるこの時季、特に注意が必要な食中毒。食中毒菌に汚染された食べ物は、味やにおい、見た目ではわからないことも多いため、保存状態が悪かったり、時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと感じたら思い切って処分しましょう。

また、高齢者や子ども、夏バテによる体調不良時など、免疫力の低い人が感染しやすくなります。もしもに備え、免疫力の高い強い身体をつくっていきましょう。

「食中毒予防」の3つの原則



◆「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、調理前や生鮮食品を取り扱う前などには、必ず手を洗いましょう。

◆「増やさない」

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス 15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

◆「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。



身体の防御機能を高めよう！

- ◆唾液・・・唾液に含まれる酵素には、強い殺菌効果があります。味わいながらよく噛む習慣をつけるようにしましょう
- ◆胃液・・・細菌の大半は、胃液中の胃酸によって殺菌処理されます。胃液の分泌量が減る消化不良やストレスには気をつけていきましょう。
- ◆腸内細菌・・・乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が食中毒菌が腸管に侵入するのを防ぎます。ヨーグルト、根菜類、きのこ類、海藻類を積極的にとって善玉菌を増やし、腸内環境を整えていきましょう。

食育ママ 10周年記念

♣キッズキッチン夏編スタート！♣

キッズキッチンは、料理を通して子どもの五感を発達させ、子どもの「生きる力」を育てる体験型の教室です。子どもたちが大人の手を借りずに、自分の力でやりとげることが大切に行っています。今回は夏野菜のカレーに挑戦！家庭にある調味料で作りますよ。



- 山形教室 6月24日(日) 10:30~13:30 山形市福祉文化センター
- 米沢教室 7月15日(日) 10:30~13:30 置賜総合文化センター
- 米沢教室 8月26日(日) 10:30~13:30 置賜総合文化センター
- 募集対象 お料理をつくりたい気持ちのある年中児～小学三年生
- 参加費 お子様一人 2,500円(材料費・保険料含む)

※お申込みは、必要事項を記入の上、往復ハガキ又はメールとなります。

問合せ先 0238-22-3616(加藤まで)

❖❖食育ママ設立10周年！！賛助会員募集❖❖

食育ママは平成20年10月に設立し、お陰様で10周年を迎えます。沢山の方々にご支援とご協力をいただきながら子ども食体験「キッズキッチン」に取り組むことができたこと、心より感謝申し上げます。今後もスタッフ一同、気持ちを新たに一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。
個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで
TEL/FAX 0238(22)3616
URL/http://yonezawanet.jp/shokumama

