

# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第30号

平成26年6月1日

## !! 食中毒の季節です!!

### ● 食中毒予防の3原則

#### ★ 微生物を「つけない」

- 他の食品からの汚染を防止  
肉や魚の汁が付かないように分けて保存
- 調理従事者の手指を介した汚染防止  
手洗いの徹底・盛り付け時の手袋使用
- 洗浄・消毒・包丁やまな板は、用途ごとに使い分ける



#### ★ 微生物を「ふやさない」

- 冷蔵保存は10℃以下、温蔵は65℃以上



#### ★ 微生物を「やっつける」

- カキやシジミなど二枚貝は85～90℃で90秒間以上加熱

● 「まじわやせしー」  
昔、おばちゃんが言いました。  
まめ・ごま・わかめ・やさい・  
さかな・しいたけ・いも  
を食べれば長生きするんだよ。



### ● 料理をすると脳も喜ぶ!

自分で簡単な料理を作ってみませんか？

- ① まず何を作るか、その作り方を考えましょう。
- ② 材料が何人分必要か考えましょう。
- ③ そのために、分量を計算しましょう。
- ④ 買い物に行って、いくらかかるか計算しましょう。
- ⑤ 自分で行けない時はヘルパーさんなどに頼みましょう。
- ⑥ 食材を切って、煮たり焼いたりして調理します。
- ⑦ さて、美味しい料理が出来ましたか？
- ⑧ ただ、火の取り扱いや食材の鮮度には十分気を付けましょう。
- ⑨ 料理は脳の活性化にもつながりますよ。楽しみましょう。



### ● 新メンバー紹介

市丸 八恵子

千葉 玉江

地域の皆様と少しでもお話できれば  
とで、元気を頂いています  
声掛けの大事さ、会話を通じて喜んで  
頂き、心身ともに元気です

### ● 「地域のお茶の間」 今月は“寒天ゼリーづくり”です。

6月27日(金) 10時から15時

みまもり隊事務所

皆様のご来場をお待ちしています。

うっとうしい日々を共に乗り切りましょう。



江戸川みまもり隊事務所

江戸川1-46 (社会福祉法人 江東園となり)

江東園熟年相談室 03-3677-4631

<連絡先>代表

伊久美 明