



記録的な猛暑が続いていますが、いかがお過ごしですか？
私は先日一足早い夏休みで鹿児島に行ってきました。鹿児島の風物詩と言えば「しろくま」！今回はその「しろくま」の進化系を頂いてきました。その名も「フルーツ温泉しろくまの湯」。鮮やかなフルーツがどれも美味しく、とても可愛いかき氷でした♪もうひとつの「しろくま」もアイスコーヒーをかけると、茶くまに変身です☆見た目にテンションアップ、食べて暑さはクールダウン！
この夏のお風呂もアロハシャツで、皆様に少しでも涼をお届けできればと思います^^

クローバーケアセンター 青木 由香里



平成30年
(2018年)
8月号
vol.96

季節を問わず発生する食中毒。その原因は、細菌やウイルスに汚染された食べ物がほとんどです。ウイルスによる食中毒は、冬に流行するノロウイルスなどがよく知られていますね。一方、夏の食中毒の原因は、高温多湿で繁殖しやすい細菌が多くなります。O157などの腸管出血性大腸菌や鶏肉に多いカンピロバクター、卵や食肉から感染するサルモネラなどが有名です。

食中毒 予防と対策



食中毒予防三原則

★細菌をつけない！

- ・**手を洗う**→調理前、生鮮食品を取り扱う前後など、しっかり石けんで手を洗いましょう。
- ・**生肉と生食用食材を一緒にしない**→生肉を切った包丁、まな板で生食用の食材を切るのはNG。食材によって調理器具を使い分けるのも有効な方法です。

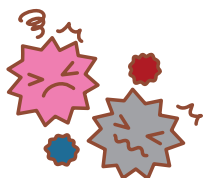
★細菌を増やさない！

- ・**低温で保存する**→細菌は通常10℃以下では増えにくくなるので、生鮮食品やお惣菜などは、買ってきたらすぐに冷蔵庫へ。また、冷蔵庫や冷凍庫の詰めすぎに注意しましょう。
- ・**早めに食べる**→冷蔵庫に入れたからといって、細菌が増えないわけではありません。早めに食べきりましょう。



★細菌をやっつける！

- ・**生鮮食品はよく加熱する**→特に肉類は、中までしっかりと火を通すことが重要です。
- ・**使用後の調理器具はよく洗う**→いつものように洗剤で洗うだけではなく、85度以上の熱湯に5分程つけておくと効果的です。



食中毒をおこす原因菌は、土の中や水、ヒトや動物の皮膚や腸内にも存在しており、決して「特別珍しい菌」というわけではありません。しかし、調理中に菌がついてしまったり、調理したものを長時間室温で放置してしまうと、簡単に菌が増えてしまいます。食中毒の原因菌は、増えても食品の味や臭いを変化させません。「大丈夫かな？」と思ったら、もったいなくても捨てる決断を！しっかりと対策をし、食中毒を防ぎましょう。



簡単♪一品料理

- ① 鶏もも肉は一口大、しいたけは4等分にする。
- ② 耐熱容器に鶏肉とAを入れ、10分ほど漬け込む。
- ③ しいたけを入れて軽く混ぜ、ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ④ 一旦取り出し、また軽く混ぜて鶏肉を裏返して再び3分加熱。
- ⑤ 盛り付けて出来上がり♪ サラダ仕立てにしても美味しい!

暑い夏に、火を使わずできちゃう! スタミナチキン



●材料 (2人分)

鶏もも肉	200g
しいたけ	4枚
焼肉のたれ	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
ショウガすりおろし	1片

今月のコネタ

4つの血液型の中で最も免疫力が強いとされるO型。

世界で一番多い血液型とも言われていますが、どんな特徴があるのでしょうか?



血液型別性格 O型編



クローバースタッフでは、ロジャーとラクシュミ、藪、服部、長谷川がO型。自己評価では「愛情深い」「おおざっぱ」との回答が多かったです。

細かいことは不得意というロジャーとラクシュミですが、気配り目配りがお宅訪問中に垣間見られることはないのでしょうか?

愛情深く家族想いであるという藪とは、よく家族の話題で盛り上がることはありませんか?好きなことはとことん!の服部は長年にわたりヨガに通い続けていますし、長谷川はアニメ、ジャニーズが好きだそうで、とっても一途な一面を持っています。O型の皆さん、共感できる所はありましたか?

長所

・行動力がある・リーダーシップがある・裏表が少ない・おおらか・好きなことに熱中しやすい・楽観的・うそがつけやすい・愛情深い・家族、仲間を大切にする・面倒見がよい・正直者…etc

Team O!



短所

・大雑把・自信家・独占欲が強い・本音はみせない・親切すぎてお節介・感情を抑制するのがヘタ・マイペース・短絡的・細かいことは不得意…etc



ちょこっと小ネタ

夏といえば「蚊」(今年は猛暑の影響で少ないようですが)を思い浮かべますが、O型は蚊に刺されやすい血液型No.1ということ、ご存じでしたか?はっきりとした原因はわかりませんが、O型の血液成分が花の蜜の成分に似ている為と言われています。蚊除け対策をしっかりと、痒みのない快適な夏を過ごしたいですね。

今月の脳トレ

並べ替えクイズ

今月はひらがなを並べ替える問題。
次のひらがなをヒントを元に並べ替えて、それぞれことわざ、慣用句にしてください。
※答えは表面にあります。

Q1 はんきたきそん

「た」で始まり「き」で終わります
イライラすると結局は自分の損になること

Q2 がまぬははねたえぬ

「ま」で始まり「ぬ」で終わります 何もしないではよい結果は得られないこと

Q3 とやまにさるのおもさ

「も」で始まり「る」で終わります
復縁、仲直りすること

Q4 ろばたのなわをあつふとひ

「ひ」で始まり「つ」で終わります 人を陥れようとすれば自分にも悪いことが起こる

株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

0120-026968



www.026968.com

