



★食中毒に気をつけよう★

配膳された食事は1時間以内に食べましょう!!

食中毒予防3原則

食中毒菌を

- ① **つけない**
(食材や手をよく洗うなど)
- ② **増やさない**
(10℃以下での保存、1時間以内の喫食など)
- ③ **殺す**
(中心まで(75℃1分以上)十分に加熱など)



<お知らせ>

嗜好調査の時期になりました!!

嗜好調査の実施を7月上旬に予定しております。

皆様、ご協力お願いします。

★今月の行事食★

1日 誕生日祝食
(お赤飯がでます)

※食種により異なります。

食材の“味”力！ メロン

みりよく



メロンの主成分(甘み成分でもある)は、**ブドウ糖**と**果糖**です。

糖質は、ブドウ糖に分解されてから吸収されるため、**即効性のエネルギー補給**や**疲労回復**などに効果的です。(果糖もブドウ糖に分解されやすい。)

また、メロンには**カリウム**が豊富に含まれているため、**体内の余分なナトリウムの排泄**や**むくみの解消**が期待できます。

メタボリックシンドロームって?!

平成20年4月より特定検診が始まりました!
対象者は、40～74歳です。

内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をいいます。

生活習慣病も、内臓脂肪型肥満が原因であることが分かってきました!!

★内臓脂肪型肥満とは★

内臓の周りに脂肪が蓄積するタイプです。
外見では分かりにくいことがあります。
簡単に調べる方法として、ウエスト径を測ります。

ウエスト径

男性 85cm以上
女性 90cm以上

おへその高さで測り
ましょう!!!



内臓脂肪は、比較的たまりやすいが、容易に燃焼することができるため、**食べ過ぎ**や**運動不足**などの生活習慣を改善することによって減らせます。