



今月の注目したフルーツは **メロン**



GABA(ギャバ;γ-アミノ酪酸)

- ①リラックス効果
- ②血圧を下げる効果

GABAを多く含む食材



みかん



トマト



発芽玄米

豆知識

メロンに含まれているGABAは温室メロンの方がその他のメロンよりも約30%多いです。

温室メロンとは一株に一個しか実をつけないメロンであり、マスクメロンが代表的です。

メロンの主成分は、果糖、ショ糖、ブドウ糖などの糖分であり、これらは吸収が早く、即エネルギーに変換されます。またビタミンC、カリウムが多く含まれていることも特徴です。

ここでメロンの栄養成分で注目したい成分が**GABA**(ギャバ;γ-アミノ酪酸)です。

梅雨



到来！！

食中毒対策はできていますか？

梅雨がやってきて、湿度が高くなると、物が腐りやすくなります。いわゆる、食中毒の発生しやすい季節です。早速、今日から予防に努めましょう！！

まずは、手洗いから

石けんをつけ、手指の各部分を丁寧にこすり洗い、ねじり洗いしましょう。十分な流水で石鹸を洗い流した後、清潔なタオル等でよく拭き取りましょう。



食中毒予防



セレウス菌

主な原因食品は

穀物加工品・チャーハン
ピラフ・スパゲッティなど



～予防ポイント～

- 一度に大量の調理をしないこと。調理加工までの時間を短くすること。
- 室温で放置しないこと。
- 調理後はすばやく高温(55℃以上)、又、冷却して(8℃以下)保存しましょう。