

垂水の里通信 つなぐ No.108 H29.7.10 発行

先月16日(金)、「竹灯籠と篠笛の夕べ」が催されました。上土沢竹灯籠の会の皆様のご厚意により、園庭に配置された1000本の竹灯籠に明かりが灯り、幻想的な雰囲気の中、篠笛奏者田村優子さんによる多彩な演奏に、地元の方を含めてお集まりの皆様はどなたもうっとりのご様子。ジーンと心に刻まれるイベントとなりました。



- 7/12 (水) 押し花の会様 (やすらぎ棟)
- 7/13 (木) 動物ふれあい活動
- 7/14 (金) プリン選択
- 7/19 (水) 誕生祝い膳
- 7/25 (火) 土用の丑の日
- 7/26 (水) 小川ミエ様 (ぬくもり棟)
- 7/28 (金) 湯沢地区合同夏祭り

7月・8月
行事予定

- 8/11 (金) プリン選択
- 8/22 (火) 小川ミエ様 (せせらぎ棟)
- 8/23 (水) 新発田ハーモニカ愛好会様
- 8/26 (土) 関川花火大会見学
- 8/27 (日) 大したもん蛇祭り
- 8/29 (火) 選択食



6/14 雲雀会様



6/26 訪問車両～新旧交代



6/21 職員健康診断

紙上らいぶらりー

7/7 絶品! 天の川ゼリー



6/27 男性介護者教室

※ この度の九州北部を襲った記録的な豪雨で被災されました皆様にご心からお見舞い申し上げます。今私たちに何ができるか、何をすべきかを考えねばと思います。

法人基本理念 * 一人ひとりの安心と笑顔のために *

垂水の里 栄養だより

梅雨明けも聞かないうちに夏が来たかと思うような暑い日を迎え、熱中症での救急搬送のニュースも聞こえてきました。暑くなると水分補給にペットボトル飲料を飲む機会も増えるかと思いますが、一度に飲みきれず残すことも…。手軽に飲めて便利なのですが、気を付けなければならないこともあります。今月は飲み残したペットボトル飲料に注意することについてお伝えします。

◆ ペットボトル飲料の微生物テスト

→ 4種類のペットボトル飲料に身の回りの5種類の細菌を加えて飲み残したペットボトル飲料を再現、各温度で保管し、菌数の変化を見る実験

飲料の種類	温 度		
	5℃	20℃	30℃
ミネラルウォーター	変化なし	変化なし	変化なし
果汁飲料	変化なし	増加	増加
スポーツ飲料	変化なし	増加	増加
茶系飲料	変化なし	増加	増加

*ジュース、スポーツ飲料、お茶などは糖分など細菌の栄養分となる成分が含まれているため、細菌の増殖が見られる

◆ 飲みかけ飲料に、なぜ細菌が繁殖するのか

→ 口を付けていないペットボトルは、ほとんど細菌の増殖は見られないが、直接口を付ける事で口の中にある食べ物のカス、口の中にいる雑菌などがペットボトルの中に入ってしまうため、高温多湿の夏場は中に入った菌が増殖しやすく、特に注意が必要です。

◆ 飲みかけの飲料にする細菌

- 大腸菌 … 健康な人の腸に常に存在する菌の一種で、本来人体には無害だが、何らかの原因で常在する所以外の臓器に侵入すると病原性の菌になり、感染症を引き起こす
- 黄色ブドウ球菌 … 自然界や健康な人の皮膚などにも常に存在する菌で、食中毒の原因になる菌
- カンジタ菌 … 健康な人の皮膚や口の中、消化器官などに常に存在している菌で、普段は人体には無害だが、抵抗力が落ちているようなときに増殖し、感染症を引き起こす

◆ ペットボトル飲料を安全に飲むために

- 開けたら早めに飲みきり、飲み残しは冷蔵庫に保存する（保存したものも**24時間以内**に飲みきる）
- 飲み残しそうな場合はコップに移し替えて飲む
- 早めに飲みきれぬ小さいサイズのペットボトルを選ぶ

熱中症予防のために飲み物を持って出かける人を良く見かけます。また、熱が出た時や夜間にも手軽に飲めるようにと枕元にペットボトル飲料を置いておくこともあります。保存の仕方でも体にいい事をしているはずが、逆効果になってしまうこともあります。食中毒に気を付ける時期にもなりました。この夏も元気に過ごせるために、ちょっと気を付けてみてください。 《管理栄養士 伊藤》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[過去のつなぐへようこそ！](#)