

かわらばん



平成29年6月号

梅雨の時期に気を付けたいカビや食中毒

家庭内で最もカビが発生しやすい場所…それは水回りです。中でも流し台のあるキッチンにはまさにカビにとっては宝庫のような場所。また、水回りだけでなく食品庫や冷蔵庫など食品を保存するキッチンは、カビの発生にとっても好条件が数多く揃っています。また、キッチンはカビと同時に食中毒の発生も気になる所。そのためにも、特に梅雨時期のキッチンは清潔に保つように心掛けましょう。

◆水回りや周辺の壁…蛇口周辺・生ゴミ入れ・排水口は特に注意が必要！水分や水蒸気、残飯などが原因となり、カビが発生します。

◆冷蔵庫…野菜室・ボトルホルダー・卵ケースなど、冷蔵庫内でもカビの繁殖が見られます。低温でも生命力の強い種類のカビが食べ残しや保存したままの食品などで発生して繁殖します。また、ゴムパッキン部分も手垢などの汚れからカビが発生する事も！

◆食品庫…常温で保管している食品類にも、梅雨の季節はカビに要注意。根菜類・乾物類など、高温多湿の条件が揃うとカビが発生しやすくなります。食品を開封したら裏面にある保存方法をよく見て保存しましょう。また、密封出来る袋や容器に移し替えるなどし、場合によっては冷蔵庫で保管するのも良いでしょう。

シクラメン通信

先日お世話になっているアマネジャー様が、シクラメンの状況を教えて下さいました♪種ができ、子シクラメンが出来たとの事☆シクラメンは種から育てるのがとても難しく、私も育ててみましたが温度管理など大変で上手く行きませんでした…。今年も事務所のシクラメンに種が出来たのでまた挑戦してみます！！

ツボのワンポイント講座

「神門(しんもん)」

不眠・ストレスに効果あり！
自律神経のバランスを整えてくれます。



手首の横ジワの小指側。少し凹んだ所がツボです。息を吐きながら、親指で円を書くように押します。

シミ・シワの原因は甘い物!? シミが出来る一番の原因は紫外線だという事は皆さんご存知だと思います。しかしシミは紫外線以外にも白い砂糖の摂り過ぎも関係あるのです。お菓子やパン・加工食品には隠れた白い砂糖が想像以上に入っています。シミを作らない為には、トマトや人参など抗酸化成分の入った物をしっかり摂る事が重要です。また、シワの原因を作る食べ物にも白い砂糖や精製された穀物・トランス脂肪酸の摂り過ぎが挙げられます。マーガリン・マヨネーズ・ポテトチップスなどのスナック菓子・焼き菓子などにはトランス脂肪酸がたっぷり含まれていますので、良質な油やタンパク質を摂りましょう。



☆☆名言集☆☆

「夢を見る事が出来れば
それは実現出来る」

If you can dream it,
You can do it.

～ウォルト・ディズニー～

さすが夢の国を造った人だけあって、いつまでも夢を持ち続けていたんですね。



《営業担当》

武田 ・ 菊地
箭内 ・ 谷
渡部

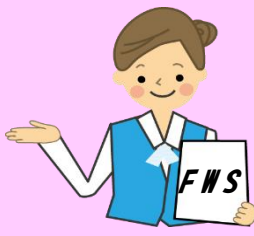
訪問リハビリマッサージの

福島ウェルフェアサービス

郡山市堤二丁目 170 番地

TEL 024(951)8700

FAX 024(951)2001



お電話
お待ちしております！

福島ウェルフェアサービス

