

さだスタッフからの耳より情報をお届けします！

～夏も気をつけて過ごすために～

日々の“普通の暮らし”がなんと壊れやすいものか…。

そんな実感を噛みしめながら過ごし、季節はもう夏ですね。

夏になると心配なのが食中毒やカビですが、すっかり定着した“手洗いをこまめに行う”といった衛生面の注意を台所でも是非生かしましょう！

調理の前の手洗いはもちろん、魚介類や生のまま食べる野菜や果実も流水でよく洗って、食中毒を予防しましょう。

また、清潔な調理器具を使うこともポイントです。包丁やまな板を使うときは、“生野菜などを先に切り、生の肉や魚介類はあとで切る”といった工夫を重ねたいですね。特に生の肉や魚介類などを扱った調理器具は、使い終わったらすぐに洗い、細菌の汚染を広げないように殺菌消毒をしましょう。

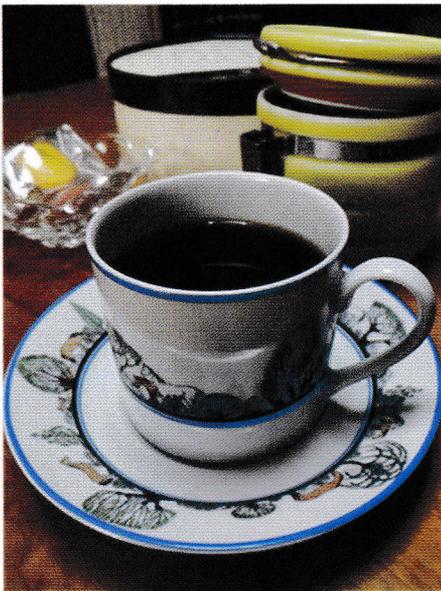
食べ物に生えるカビも、食中毒の原因になります。でんぷんや糖分を含んだ物（パンやおもち）に生えやすいですが、カビの種類によっては野菜や果物などどんな食べ物にも生えます。

保存方法に注意して、新鮮な状態で食べ切るようにしましょう。



食品安全委員会（内閣府設置）のメールマガジン「食中毒に気をつけよう」

(<https://www.fsc.go.jp/e-mailmagazine/sousyuhen.data/08.pdf>) をもとに作成しました。



～お家でちよつと Café タイム～

長く過ごす“お家時間”を、皆さまはどのようにお過ごしですか？

気分的にイライラしたり体調がすぐれない…など、生活サイクルの変化がもたらす影響は大きいですね。ストレッチや深呼吸をして気分転換をはかってみるのも一つ。また、しっかりと焙煎されたコーヒーをゆっくりと淹れて、リラックスした時間を作るのも良いですね。コーヒーには自律神経の働きを高めたり、体内の老廃物の排出を促す等様々な効果があると言われています。但し、夕方以降は睡眠に影響が出るようですので気を付けてくださいね。

●コーヒーのその他の効果●

コーヒーに含まれるカフェインには交感神経を刺激する作用があり、体脂肪の燃焼を促進することが知られています。ポリフェノールには抗酸化作用があり、美容や動脈硬化の予防にも期待ができます。

～淀川河川敷の草花～

日々の体力維持や運動に、散歩に出かける方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

淀川河川敷の野草が生い茂る遊歩道を歩くと、藤に似た紫色の花がいっぱい咲いていて、思わず感動！！「ナヨクサフジ」というマメ科の1年草だそうです。

運動不足解消とともに近辺で美しい自然を感じることが出来る、こんな気分転換はいかがですか。お出かけの時はマスク着用の上、帰宅後の手洗い・うがいは必ず実行して下さいね。



～プチ図書コーナーを拡大します～

2階ロビーでは、お気軽に読んでいただける「プチ図書コーナー」を設置しています。皆さま、ご家庭で眠っている本はありませんか。単行本や文庫本（コミック・小説など）プチ図書コーナーで是非活用させて下さい。皆さまのご協力をお待ちしています。

■お問合せ さだ生涯学習市民センター 電話 050-7102-3133