



配食便り

# ゆうげ



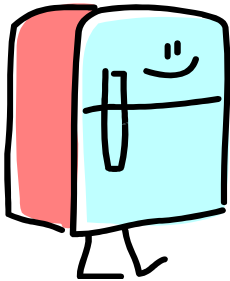
## 食中毒を予防しましょうー！

雨の続く季節になってきました。湿気が多くて気温も高い6月から9月は、食中毒が起こりやすい季節です。食中毒は抵抗力の弱い乳幼児や高齢者は重症化の傾向があります。

食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも起こります。次にあげるポイントを参考に予防して下さい。

### 【食中毒予防の三原則】

- ① につけない…手洗いや食材・調理器具の洗浄をきちんと行う。
- ② 増やささない…早めに食べる。残ったら室温に放置せず、すぐに冷蔵庫へ。
- ③ 殺菌する…十分な加熱をして食べる。



## 漁獲量日本一、旬の「メバル」

旬の「メバル」



メバルは青森の日本海側で多く水揚げされ、漁獲量が日本一です。「青森の春告魚」ともいわれ、今が旬です。潮の流れが速い津軽海峡の海域で育つ「ウスメバル」は、適度な運動量と豊富な餌によって培われる、肉質の良さが魅力です。特に今の時期は脂がのって絶品で、DHAを多く含み、高タンパク・低脂肪でヘルシーな魚です。中泊町小泊地域が有名ですが、竜飛岬の青森県水産加工技術センター等が研究を進め、養殖できないと言われていたメバルの養殖を成功させました。「龍飛崎金メバル」として今まで出来なかった活魚としての通年出荷を目標に、研究・養殖が進められています。刺身はもちろん煮てもよし、焼いてもよしな青森の「メバル」を皆さんもぜひ、ご賞味ください。

〜編集後記〜

食中毒の種類によっては食材の鮮度が良くても起こります。予防をしっかり行い、夏に向けて体力を養いましょう。(栄養士 安保)

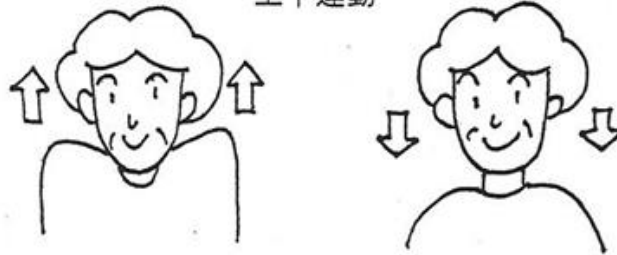
# 嚥下体操

食事をする前に嚥下体操をすると、口の動きや舌の動きがよくなり、飲み込みが困難な方でもスムーズに食事をする事ができます。

また、顔の筋肉を動かすことで生き生きとした表情を得ることができるので、飲み込みが悪くない方でもぜひ鏡を見ながら嚥下体操を行ってみてください。

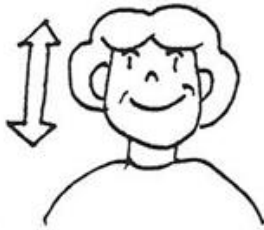
## ① 肩

上下運動



## ② 首

上下運動



左右運動



ねじり運動



## ③ 舌

出したり引っこめたり



左右運動



上唇をなめる運動



## ④ 発音

パパパパ、ララララなどのアの段を続けて発音する



## ⑤ 顔面マッサージ

口、頬、あごの周り



## ⑥ 氷なめ

氷を口に入れ、転がす

