



配食便り

ゆうげ

防ごう！ 食中毒！

青森も雨の続く季節になってきました。
た。

食中毒は年中通して発生しますが、
6月～9月は特に多く発生しています。
食中毒は飲食店だけではなく、家庭でも
おこります。

次にあげるポイントを参考にして食
中毒を防ぎましょう。

【食中毒予防の三原則】

- ① 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 増やさない：早め
に食べる。残った
ら室温に放置せず
冷蔵庫へ。
- ③ 殺菌する：十分な
加熱をして食べる



初夏のルビー

「ちゅうげんぼ」

サクラランボは、青森県でも栽培されてい
て、収穫量は全国第4位と以外に多いんで
す。収穫時期は6月～7月で、**今が旬**です。

さくらんぼには疲労回復や食欲や血行促
進、美肌効果などさまざまな体質改善効果が
あります。なかでも高血圧予防には特に効果
的だといわれています。味が濃いものを好む
私たち青森県民には、もってこいの食材です
ね。

かわいらしさだけではな
い、小さい粒に秘められた
パワーを旬のうちに取り入
れたいものですね。



編集後記

今年が暑くなるという予報がありました。栄養と睡眠を充分に
とり、これから来る暑い夏に備えましょう。(栄養士 福士)