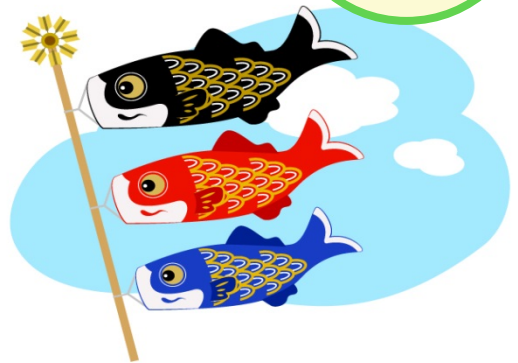


4月後半から一気に暖くなり、夏が続くなど初夏の陽気となりました。気温の上昇に伴い、この時期は細菌性の食中毒が発生しやすくなります。

ゴールデンウィーク中は医療機関が休診のところも多くなりますので、毎日24時間相談可能なファミリー健康相談をご活用ください。気になる体調不良の対処法や救急病院の案内などのご相談に対して、顧問医やヘルスアドバイザーが適切にアドバイスをいたします。



ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q：作り置きしたカレーで食中毒になるのか？

A：これからの季節、前日に作ったカレーであっても、ウェルシュ菌という食中毒の原因になる菌が増殖することがあります。食中毒の原因となる菌は熱に弱いものがほとんどですが、ウェルシュ菌は煮沸を1時間以上おこなっても死滅しないという特徴があります。そのため、加熱処理した食品であっても、常温で放置しておけばウェルシュ菌が増殖します。

また、ウェルシュ菌は空気のあるところでは増殖しないという性質があります。時間をかけて底の深い鍋で煮込むカレーやスープなどは、中心部の酸素が少なくなりやすいため、増殖するには絶好の環境となります。

ポイントは、肉類の調理に特に注意し、調理後に冷却する場合は速やかにし、作り置きを避けて早めに食べる、室温では放置しないなどです。保存するときはなるべく底の浅い容器に小分けにして、冷蔵庫に入れましょう。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは
「夏野菜と酢」



日差しが眩しくなり、汗ばむ日も増えてくる季節になりました。野菜売り場には、赤、黄、緑といったビタミンカラーの夏野菜が登場してきます。野菜をたくさん食べたいけれど調理がめんどろ、忙しいという方もいらっしゃるでしょう。いつでも手軽に野菜を食べるには「甘酢漬け」にしておくとお重宝します。「甘酢漬け」にはキュウリやズッキーニ、パプリカ、ミョウガ、セロリなどがよく合います。甘酢に赤唐辛子やショウガ、昆布などを一緒に入れて、好みの味にしてもいいですね。漬け込んでから半日くらいで食べられ、サラダや箸休め、冷やし中華やちらしずしの具にもなります。また、酸味があると味をはっきりと感るので、おいしい減塩メニューに仕上がります。甘酢の濃さや保存状態で日持ちは違いますが、冷蔵庫に入れて1週間くらいで食べきるようにしてください。

酢に含まれる酢酸は、疲労回復を助け、酸味によって気分をすっきりさせる働きがあります。さらにカルシウムやマグネシウムの吸収を円滑にしたり、胃酸の分泌を高めて消化を促進したりします。暑くて食欲のないときは、食欲アップの頼もしい助っ人になるはずですよ。お日様を浴びた夏野菜と酢で元気をチャージしましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。

こころの元気レター

2018年
5月



日差しがまぶしく、汗ばむような季節になりました。

5月前半はゴールデンウィークでお休みが多くなりますが、連休後に学校や職場に行くのが辛いというご相談が増える時期です。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。

メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

Q：多忙な仕事を任せられて負担に感じている。

A：任された過重な仕事をこなすために、たいへんな努力をされたと思います。その負担を少しでも減らすために、仕事の分担について上司と話し合われることをお勧めします。その際の働きかけ方について一緒に検討していきましょう。

Q：夫がうつ病で通院中だが、どのように接したらいいだろうか。

A：ご主人の治療の経過や現在の生活の様子を聞かせていただき、これまでご主人に対して行ってこられた配慮やサポートはとても素晴らしいものだと思います。これからご主人が安心して暮らせるような生活環境の整え方についてアドバイスいたします。

Q：子供との関係が悪化し、悩んでいる。

A：お子さんとの関係悪化の経緯をお伺いし、心を痛めておられることがよくわかりました。関係修復のためにできるコミュニケーションの図り方や、適度な心的距離のとり方を話し合ってみましょう。

SELF-CARE

毎日できるセルフケア

ストレスを上手にコントロールするには、毎日の生活習慣を整えることが大切です。バランスのとれた食事、良質な睡眠や休養、適度な運動などの習慣をつけることが、心身の健康のベースになります。まずはできることから始めてみましょう。

寝る前によかったことを数えよう

就寝前に明日の仕事のことを考えてネガティブになってしまう人は、1日を振り返って、「よかったこと」や「嬉しかったこと」を思い出してみましょう。「仕事でお客様に喜ばれた」「帰りに好きな本を買った」など、どんなことでもOKです。「よかったこと」を思い出す習慣を続けていくと、ポジティブに考えられるようになります。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！
専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。