



通信

2023年 8月号

# エプロン

2023年 8月15日発行  
発行責任者 猪狩 英則  
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24  
TEL 6915-9315  
FAX 6915-9316  
E-mail : [actepu@oak.ocn.ne.jp](mailto:actepu@oak.ocn.ne.jp)  
HP : <http://epuron.ico.bz/>

\*\*\*\*\*



8月8日に立秋を迎え、暦の上では秋…とはいえ、35℃を越える猛暑日が続いていて、朝に水をあげた植物も午前中のうちにしおれてしまっています。エプロン通信7月号では熱中症予防についてを取り上げましたが、皆さま実践されていらっしゃるのでしょうか？まだまだ油断はできません。水分補給をしっかりとしながら、8月も乗り切りましょう！



## 食中毒を予防しよう！

### 年に一度は見直しておきたい！今更聞けない3原則

夏は蒸し暑く、食品が腐りやすくなる時期でもあります。皆様はご家庭でどんな食中毒予防をされていますか？「再加熱すればいい」「匂いが大丈夫だから」ではなく、今一度どうすればいいかを確認してみたいはいかがでしょうか。



### 細菌性食中毒予防の3原則

#### ・「細菌をつけない」（清潔・洗浄）

食中毒を起こす細菌は、魚や肉、野菜などの食材についていることがあります。手指や調理器具の洗浄・消毒も大切ですが、食品を種類別に分けて保管したり、調理器具も用途別に使い分けることも大切です。



#### ・「細菌を増やさない」（迅速・冷却）



食品に菌が付いてしまっても、食中毒を起こすまでの菌量まで増えなければ食中毒にはなりません。菌は時間の経過とともに増えるため、調理は素早く行い、調理後は早く食べる事が大切です。また、細菌は通常10℃以下では増えにくくなるため、すぐに冷蔵庫に入れると効果的です。

#### ・「細菌をやっつける」（加熱・殺菌）

一般的に、食中毒を起こす細菌は熱に弱く、細菌が付いていても加熱すれば滅菌になりますが、過熱が不十分であった場合、食中毒菌が生き残り、食中毒が起きる例が多いので注意が必要です。また、調理器具は洗浄後、熱湯や塩素剤などで消毒する事が大切です。



# 相談情報ひろば ちょっと・ホッと

ちょっと・ホッととは、平成21年6月に開設された、練馬区の補助事業です。「相談情報ひろば」は困った時にどこに相談すればいいの?といった声を元にスタートした、地域の居場所づくりのための事業です。

ちょっと聞いてみたい。話してみたい。体験してみたい。そんな方々が、気軽に立ち寄ってホッとできる居場所となるようにスタッフ一同お待ちしております。ぜひ一度お立ち寄りください。



## 日替わりプログラム 14:00~16:00

<p><b>喫茶ちょっと・ホッと</b> 第一日曜日 ※初心者麻雀 予約制</p>  <p><b>初心者のための健康麻雀</b> 毎週水曜日 第一第二第四金曜日 2時間程度 200円</p>	<p><b>小物作り</b> 第二第三火曜日 型紙付きキット 200円</p> <p><b>折り紙教室</b> 第四火曜日 200円</p> <p><b>絵手紙教室</b> 毎週木曜日 200円</p> <p><b>ハンドマッサージ</b> 第三金曜日 200円</p>	<p><b>看護師がいるときに</b> <b>簡単健康相談</b> ※要予約 200円</p> <p><b>子育て、介護相談 (無料)</b> 随時お声掛けください。 時間を調整します。</p> <p><b>はじめてのパソコン</b> ※要予約 1回 200円</p>
--	---	--

営業時間：月～金 10:30～16:30  
(第一日曜日 13:00～16:00 開催)

電話：03-5910-7080

住所：練馬区石神井町8-53-24 下屋敷バス停まえ



### お知らせ

いつも賛助会費や寄付をいただきありがとうございます。賛助会費、寄付を郵便局からお振り込みいただく場合、現金でお振込みをされる場合は手数料がかかります。ゆうちょ銀行の通帳、カードでお振り込みいただけますと手数料はかかりません。

編集後記：先日雨上がりの空に彩雲（虹色の雲）を見かけました。入道雲が大きくなる中、うろこ雲やひつじ雲など、秋の雲も見られるようになってきました。これから台風も多くなってきますが、雲の動きを眺めるのも楽しいものですね。(U)