

月刊 栄式トレーニング講座！ Vol. 38

暑い暑い7月です！！汗をかくならトレーニングをして気持ちのいい汗を出したいですね。

さて今回のお題は「**食中毒**」です。

暑くて湿気が多いこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になります。家庭の食事から発生する食中毒は風邪や寝冷えなどと間違われやすく、気づかずに重症化してしまう恐れもあります、そのための「**予防の三原則**」を確認しましょう。

1つ目は「**細菌をつけない**」です。

手洗いはもちろん、調理器具もきちんと洗いましょう。食品を保管するときも、ラップや容器を使いしっかり密封しましょう。また、生肉を掴んだ箸で焼けた肉を持つのもよくないので、別々の箸にするのがベストです。

2つ目は「**細菌を増やさない**」です。

保管する場合、買い物後は寄り道せずに冷蔵庫の中へ入れましょう。また、冷蔵庫を過信せずに、出来る限り早く使い切りましょう。

3つ目は「**細菌をやっつける**」です。

加熱調理をすることで殺菌します。また使ったまな板や包丁なども熱湯消毒をするのもいいでしょう。

しっかりとした予防でみなさんの健康を守りましょう。

～お知らせ～

- ・ 毎回大好評のピラティススクールを開催しています。
7月6・13・27の**日曜日**です時間は10：00～11：30で行います。
まだ空きがありますので興味のある方はぜひ1度ご参加ください！！
- ・ 7月26日(土曜日)は栄祭りのため全館休館となります。
- ・ 7月31日(木)・8月1日(金)・2日(土)にカヌースクールを開催します。
場所は大谷ダムのみめさゆり湖で時間は13：30～15：50です。
興味のある方はぜひ1度体験してみてください！！

～7月の予定～

- ★利用者講習会
①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で時間は40分程度を予定しています。
※毎週日曜日の講習会は10：30分がお休みとなります
- ★ランニングコースが利用できない日
7月19日・20日・26日
※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。
詳細はスタッフにお尋ねください



