

# 「社協ふれあい」



R2

7  
月  
号

## ケアマネジャーだより

湿気が多く、菌が発生しやすい季節です。  
食中毒予防の為に手洗いはもちろん、  
食品の保存にも気を付けましょう!!


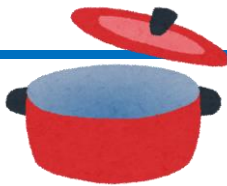


★今回は食中毒予防のポイントを紹介します★

### ～食中毒予防の三原則～

手洗いが  
基本です

菌を『付けない・増やさない・やっつける』

1. 保存	冷蔵庫は7割程度の食品で!! 肉や魚は、汁が漏れないように包んで保存
2. 下準備 	冷凍食品の解凍は冷蔵庫で! まな板は肉や魚を切ったら、洗って熱湯消毒 野菜も良く洗う こまめに手を洗い、タオルや布巾も交換を
3. 調理	台所は清潔に…。ゴミはこまめに捨てる 加熱は十分に作る
4. 食事 	盛り付けは清潔な食器に! 長時間室温に放置しない
5. 残った食品	ちょっと怪しい…と思ったら思い切って捨てる 温めなおすときは十分加熱する

# 介護保険負担割合証について



要支援・要介護認定を受けている方及び、  
総合支援事業を利用されている方全員に、利用者負担を記載した  
「介護保険負担割合証」が発行されています。有効期限が7月31日  
になっていますので、新しいものが7月中に届く予定です。「負担割合  
証」が届きましたら、ケアマネジャーにお知らせください。負担割合は、  
所得に応じて1割・2割・3割のいずれかになります。



## なすとトマトのさっぱり和え



### 《材料》（2人分）

- ・なす・・・2本
- ・トマト・・・大1個
- ・ごま油・・・大さじ1.5

### ＜A＞

- ・しょうゆ・・・大さじ1
- ・酢・・・・・・・・大さじ1
- ・しょうがすりおろし・・・小さじ1/3
- ・ごま・・・・・・・・小さじ1/2
- ・みょうが・・・1本
- ・大葉・・・・・・1枚

### （作り方）

- ① なすは縦半分に切り、皮に切り目を入れて4等分にする。トマトはくし切りにする。＜A＞を混ぜておく。みょうがと大葉は千切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、水気をしっかり切ったなすを焼く。なすが焼けたら、トマトを加えてさっと表面に火を通す
- ③ ②をボウルに移し、＜A＞を和える。冷蔵庫で冷やす
- ④ 器に盛って、ごまのみょうがと大葉を散らして完成

居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

茂木 岡田 輿 松原 杉山 佐藤 田中 郡上 津田 松岡

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

