

初夏と言うよりはもう夏を感じる季節になりました。せつかくの夏のバーベキューもトラブルがあつては楽しみも半減。そこでご存じかとは思いますが、気をつけたい事をいくつかご紹介したいと思います。

まずは食材管理。温度上昇による細菌の繁殖や食材の腐敗を防ぐ為の手段ですが、クーラーボックスに入れる時に十分な量の保冷剤と一緒に肉や冷凍食品などを下に入れ、上に保冷シートなどを被せるといいです。肉や魚は汁が出ないように密閉袋に分けて入れるとか、頻繁に開け閉めする飲み物のクーラーと食材は別のボックスに入れるなども良いですね。

また置き場所も直射日光や熱い地面の直置きを避けること。次に衛生管理ですが、まな板、トンブ、包丁などの調理器具は肉や魚などの生もの用と調理用に分け、絶対に一緒にしない。家庭でもよくやってしまいがちな事です、これらは



食中毒を避けるための基本的な事柄です



し、手洗いをキチンとする事は言うまでもありません。

そして最後に熱中症対策。夏の屋外は思っている以上に汗をかいていますし、体力も消耗します。帽子を被る、テントなどで日陰を作るとかの対策とこまめ

な水分補給が必要です。

但しビールは利尿作用があつて沢山飲んでも水分補給にはならないそうなので、お酒好きの方は要注意！ちよつと気をつけて夏のバーベキューを存分に楽しんでみて下さい。

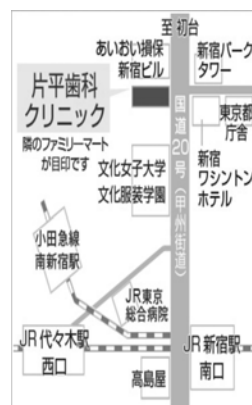
ぐっすりーい

Vol.8 No.7
SAS支援会

〒151-0053
東京都渋谷区
代々木3-24-3
片平歯科クリニック内
電話
03-5371-3018

1面 「夏のバーベキュー」

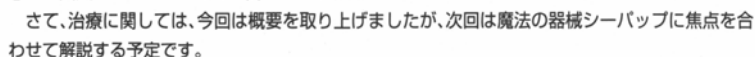
2面 「いびき症ニ兄弟 治療の巻
「気になる医療ニユース」



医療法人
片平歯科クリニック
www.katahiradental.com/

治療の巻 その 5/5

(記事はファイルしてありますので、ご覧下さい)



- ① 睡眠時無呼吸症候群を取り巻く病気（バックナンバー）
- ② コミック『いびき症三兄弟』（バックナンバー）
- ③ 気になる医療ニュース
- ④ 睡眠に関する耳より情報や豆知識

FUKUDA DENSHI 医療機器専門メーカーとして、
さらなる発展を目指します。

フクダライフテック 北信越(株)
0120-159-303