

第1号

おじゃましま〜す

# ヘルパー通信



社会福祉法人 栗原市社会福祉協議会  
訪問介護事業所

☎0228-21-2146

令和元年6月10日発行



利用者さんの

「住み慣れた自宅で暮らしたい・・・」気持ちを大切に支援しています。

体調を崩しやすい時期になりますが、水分補給と睡眠を十分にとって乗り切りましょう！！

いつでもヘルパーに相談してください。

## 研修会の様子



栗原中央病院から、皮膚、排泄認定看護師の「浅田祥子氏」を迎え、排泄介助について研修をしました。

皮膚の観察ポイントやケアの方法、オムツの当て方など、職員全員で学びました。



## STOP! 食中毒! 家庭でできる6つのポイント!

細菌、ウイルスを「つけない、増やさない、やっつける」が食中毒予防の3原則です！食品の購入から食べて保存するまでの過程で、6つのポイントを押さえましょう！

1

### 食品の購入

寄り道しないで  
まっすぐ帰ろう♪

- 消費期限などの表示をチェック！
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- できれば保冷剤（氷）などと一緒に

2

### 家庭での保存

冷蔵庫は10℃以下に  
冷凍庫は-15℃以下に

- 帰ったらすぐ冷蔵庫へ！
- 中に入れるのは7割程度
- 肉・魚は汁がもれないように包んで保存
- 扉の開閉は控える

3

### 下準備

- タオルやふきんは清潔なものを
- 冷凍食品の解凍は冷蔵庫で！
- 肉・魚を切ったら、まな板・包丁は洗って熱湯をかけておく
- 肉・魚は生で食べるものから離しておく
- 野菜も流水でよく洗う（カット野菜も！）

こまめに手を洗おう♪

4

### 調理

- 作業前に手を洗う
- 調理を途中で止めたら食品は冷蔵庫へ
- 電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

加熱は十分に！  
（目安は中心部分の温度が75℃で1分以上）

5

### 食事

食事の前に  
手を洗おう！

- 盛り付けは清潔な器具・食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温で放置しない

6

### 残った食品

早く冷えるように  
小分けに！

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 温めなおすときは十分に加熱（目安は75℃以上）
- 清潔な器具・容器に保存
- 時間が経ちすぎたり、ちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

食中毒かなと思ったら？

嘔吐や下痢などの症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用せず、早めに受診を！

## 桃と生ハムの冷製パスタ

### 材料《1人分》

- 桃缶……………1個
- 生ハム……………4枚
- パスタ……………100g～120g
- レモン……………1/2個
- 塩……………適量
- A こしょう……………適量
- オリーブオイル…大さじ1



### 作り方

1. 桃は、4等分に切ります。
2. 鍋にお湯沸かし塩を加えパスタを茹でる。
3. ボウルに水気をとったパスタ、桃、A、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
4. 器にパスタを盛り付け、生ハムを散らして完成。



## 茄子のトマトチーズ焼き

### 材料《1人分》

- 茄子……………1本
- トマト……………1/3個
- 玉葱……………1/4個
- とろけるチーズ……………適量
- 粉チーズ……………適量
- パセリ……………適量
- 塩・こしょう……………適量
- オリーブ油……………適量



### 作り方

1. 茄子を縦半分に切って塩水に、玉葱はみじん切りにして水に、両方5分程度さらす。
2. 水分を切った茄子に塩・こしょうし、オリーブ油で両面を軽く焼く。
3. トマトを細かく刻み、水にさらした玉葱と混ぜ合わせ塩・こしょうをする。(A)
4. 皮を下にした茄子を耐熱容器に並べ、Aをのせる。
5. とろけるチーズと粉チーズをかけたならトースターで8分程度焼き、パセリをかけて完成。