

もくもくねっと

6月(水無月)梅雨の季節になりました。紫陽花の花が鮮やかに映える季節になりましたね。会社の花壇に咲く、花と緑に心がほっと致します。また梅雨と言っても晴れ間は日差しがきついで紫外線に注意です。日傘を使ったり帽子をかぶるなどの対策をとって下さいね。ジメジメと湿度が上昇するこの季節は、食中毒にも気をつけたいものです。まずは、その防衛策として手洗いから始めましょう。食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。



食中毒を防ごう

食中毒の三原則は、「菌をつけない・増やさない・やっつける」です。食中毒は食べ物の味、においなど外見的变化でわからない場合も多いので、日頃から予防に努めましょう。

①基本は手洗い (菌を付けない!)

家に帰宅後、食事の前や調理する時等は必ず石鹸で手を洗いましょう。特に指先や指の付け根には、菌が多く付いているのでしっかり洗いましょう



②食品の取り扱い (菌を増やさない!)

野菜や肉などの生鮮食品は、新鮮なものを選ぶようにしましょう。また消費期限に気を付けて、購入後はなるべく早く冷蔵庫に入れるようにしましょう。また調理したものはできるだけ早く食べるようにしましょう



③調理作業 (菌をやっつける)

調理器具や食器は、清潔なものを使いましょう。食材はしっかり洗い、野菜と肉や魚の包丁やまな板は区別するようにしましょう。加熱する調理は十分に火を通して、食べるようにしましょう。



6月4日は 虫歯予防デー

脳の働きが活発になります

噛むことは大切

あごや骨や筋肉の成長を助けます

唾液の分泌が盛んになり消化を助けます

歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります

唾液の分泌により食べかすが歯に付くのを防ぎます。

丈夫な歯を作る食べ物とは??

卵・納豆・豆腐・魚などのタンパク質
ひじき・のり・小松菜・ヨーグルト・牛乳・チーズなどのカルシウム



雨でも物干し出来るスペースを作ろう!!

庭先やバルコニーに、テラス屋根やテラス囲いを付ければ、梅雨や花粉のシーズンの物干しはもちろん、晴れた日はテラスとしてくつろぐなど、多目的に使用できる空間を作ることができます。YKKAP「ソラリア」オススメしております♪



「ソラリア」はYKKAP Tポイント対象商品です。2020年5月～7月末工事完了分は期間限定です。

T-POINT **3倍** 5,000pt → **15,000pt**

住まいの希望やお悩みお気軽にご相談下さい

ご家族が笑顔になれる住まいをご提案致します。



Shibuya

(有)渋谷木工所

TEL 0550-76-4477

FAX 0550-76-1169

QRコード



渋谷木工HP