

も く も く ね っ と

梅雨の季節になりました。雨が続くと気温が下がり体調を崩しやすくなります。またこれから夏に向けてむしむしとした湿度の高い過越しにくい日も増えてきます。それにともなって、この季節は食中毒の発生が多くなります。手洗いやうがいや食べ物の管理など、衛生面にも気をつけましょう。

雨が降るといふ言い伝えありますよね・・・

「アリの行列は雨が降る」「クモが葉っぱの裏に隠れると雨」「ツバメが低く飛ぶと雨が降る」「富士山に笠をかぶるとやがて雨」また「飛行機が飛んだ後にできる雲が長く残っている時は次の日は雨」なんていうものもありますね。自然の中に色々な雨のサインが隠れていますね。

食中毒予防の3原則

付けない！

てまめな手洗い、調理器具や野菜などの洗浄

増やさない！

生鮮食品や調理済みの食品は冷蔵庫へ

食中毒菌をやっつける！

中心部までしっかり加熱
目安は75℃で1分以上
(ノウイルス汚染の恐れのある2枚貝などは85～90℃90秒以上)

6月4日～10日 「歯と口の健康週間」

「口」は私たち人間にとって、最も大切な生命活動の入り口。家の玄関と同じように、「口」の中を見ればその人の健康状態や生活習慣もわかってしまいます。知らない間に体全体の健康状態に影響をおよぼしていることもあるのです。

生涯、自分の歯で過ごすために
～歯肉の健康を保ちましょう～

- ① 歯垢や歯石をためない
- ② フロスや歯間ブラシを活用する
- ③ 歯ブラシで歯肉をマッサージする
- ④ 歯石は歯科医院でとってもらう
- ⑤ 定期検診を受ける



長いもとオクラのトロトロみそ汁

◆材料 (4人分)

長いも 150g オクラ 5本
だし汁 3カップ みそ 大さじ2と1/2
白すりごま 大さじ1/2

◆作り方

- 【1】長いもは皮をむいてすりおろし、オクラは小口切りにする。
- 【2】鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらオクラを加えて1分ほど煮る。弱火にしてみそを溶き入れ、長いもを加え、再び煮立ったらすりごまをふる。



大変お得な機会に、最新の窓・玄関リフォームで住まいの環境を見直してみませんか。
お気軽にMADOショップへご相談ください。

**グリーン住宅ポイントが
もらえてお得！**



※もくもくねっと7月・8月はお休みとなります。



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169

