_____様

みどり一夢クラブ

第226回
5月号

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
毎日実施中！「皆勤賞＋脳トレ＋運動」			毎週土曜日 移動スーパーとくし丸	絵手紙	硬筆	とくし丸
4	5	6	7	8	9	10
			習字	絵手紙	小筆	シナプス とくし丸
11	12	13	14	15	16	17
	歌の会 シナプス	ポーセラーツ 1500円	習字	誕生日会		シナプス とくし丸
18	19	20	21	22	23	24
	類人猿工作 700円 シナプス 訪問美容	押し花 1500円	習字		硬筆	シナプス とくし丸
25	26	27	28	29	30	31
	パステル シナプス 500円	食のイベント 静岡県	習字			シナプス とくし丸

※赤文字の教室は事前予約が必要で、材料代が別途かかります。
ご不明な点についてはスタッフにお問い合わせ下さい。

来月の予定･･･誕生日会　6月19日（木）
食のイベント 6月24日（火）

アニサキスによる食中毒にご注意を!!

魚の生食により寄生虫の一種であるアニサキスを原因とする食中毒が近年急増しています。
厚生労働省の食中毒の統計では平成30年以降、食中毒の発生原因の第一位はアニサキスになっており、中毒発生件数全体の約6割を占めているというデータもあります。

アニサキ症の主な症状

◎急性胃アニサキス症
食後数時間から十数時間後にみぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐などの症状が現れます。アニサキス症の多くは急性胃アニサキス症です。
◎急性腸アニサキス症
食後数十時間後から数日後に激しい下腹部痛、吐き気、嘔吐、発熱などの症状が現れます。稀ですが、腸閉塞や腸穿孔を引き起こすことも。

アニサキによる食中毒を防ぐ５つのポイント

アニサキスは酢、しょうゆ、わさび、塩漬けなどでは死滅しません!!

1 新鮮な魚を選ぶ
丸ごと一匹購入した時や、釣った魚を食べる時は、速やかに内臓を取り除き十分な洗浄をしましょう。アニサキス幼虫は魚の腸管に寄生しますが、魚が死ぬと腸管を食い破って筋肉（身の部分）に移動します。捕獲後すぐに内臓を取り除くことが重要です。

2 内臓を生で食べない

3 目視で確認

見つけたら
ピンセットで取り除く

4 加熱する

70℃以上で瞬時
60℃以上で１分以上

5 冷凍する
－20℃で24時間以上冷凍。刺身を購入する際は、商品ラベルに「解凍」と表示された物を選びましょう。解凍の表示がないものは、自宅の冷凍庫で24時間以上冷凍し、解凍することで予防できます。

デイサービスセンターみどり一夢
住所：岡山市南区新福2丁目9番29号　TEL (086)262-7771
FAX (086)262-7780