

2023年6月号

チャレンジ



夏の短期水泳教室

☆水泳

☆体育

☆飛込み

☆アーティスティックスイミング

☆水球

6月1日より夏の短期教室の
WEB予約を開始いたします。

詳細はHPを
ご覧ください。



水泳場 セントラル

検索

個人塾

水泳・体育の個人
指導です♪

☆料金

30分/¥3,300 (税込)

☆日時

水泳 6/13 (火) 15:15~15:45

(五島)

6/22 (木) 15:15~15:45

(五島・佐々木博)

体育 6/13 (火)・6/22 (木)

15:15~15:45

(宮沢)

☆対象

3歳~大人

☆申込開始日

5月25日 10:00から (電話予約は11:00から)

☆申込締切日

開催日前日18:00まで

☆申込みは先着順となります。

予約
受付中!



暖かくなってきてスポーツがしやすい時期になってきました。気温が上がると汗の量が増え、熱中症や脱水症状に気を付ける必要があります。今回は適切な水分補給の方法についてお伝え致します。

○水分補給の役割は？

運動中は体温調節で大きな役割を果たします。水分が不足すると粘度の高いドロドロした血液になり、酸素や老廃物を運ぶ力も鈍ってしまうのでこまめに補給する必要があります。水分補給がされないまましていると、体の熱を放出できなくなり、体温はどんどん上昇していきます。

○水分補給のタイミング

基本的に運動30分前までに250ml～500mlの水分をとるようにしましょう。運動の直前に水分を取り過ぎると、胃が重くなり運動の負担となります。運動中はできるだけこまめに水分補給をすることが大切です。理想は15分おきに100ml～250ml程度が目安になります。実際は運動中の補給が難しい場合がありますので1時間で500ml～1,000mlを目安に補給しましょう。また、のどが渴いたと感じるときは既に体の脱水が進行しています。のどが渴く前に水分を補給することが大切です。

○スポーツ時に適した飲み物は？

涼しい時期や軽い運動時は熱中症のリスクが低い為、麦茶や緑茶、ミネラルウォーターでも大丈夫かと思われれます。しかし、気温の高い時や長時間の運動時には、糖質と塩分が両方含まれるスポーツドリンクがおすすめです。水分の吸収を良くする為に温度は5℃～15℃に冷やし、できるだけ薄めたり凍らせた

食中毒について

■食中毒発生の原因

気温が25度を超えるようになると食中毒の発生数も増えてきます。食中毒の原因は、食べ物などに付着していた細菌を食事と一緒に食べてしまうことです。高温多湿なこの時期は、特に細菌が増えやすく、食中毒には気を付けなくてはなりません。そこで今回は家庭での食中毒予防の主なポイントを6つ紹介します。

【食中毒予防のポイント】

1.食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は消費期限を確認の上、新鮮な物を購入し、購入後は早く保存できるようなるべく速やかに帰宅しましょう。また、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み持ち帰りましょう。

2.保存

冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに保存しましょう。肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにしましょう。また、冷蔵庫の詰めすぎに注意しましょう。目安は7割程度です。

3.下準備

タオルやふきん、調理器具は清潔なものを使用しましょう。また、調理前だけでなく生の肉、魚、卵を取り扱った後などの手洗いも大切です。生の肉や魚を切った後、包丁やまな板は再度洗って熱湯をかけてから使用することが大切です。肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて使い分けるとさらに安全です。冷凍食品などの解凍は、室温で行うと食中毒菌が増える場合がありますので、冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。

4.調理

加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。加熱を十分に行う事で食中毒菌がいたとしても殺菌することができます。目安は、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。ただし、加熱調理によってすべての細菌が死滅するとは限りません。わずかに残った菌が時間の経過とともに増殖しますので、早めに食べたほうが良いでしょう。また、加熱によって死滅するのは細菌であり、毒素は死滅しないということにも注意が必要です。保存状態が悪かったり、保存期間が長期であった場合には、細菌が毒素を発生させている場合があります。これらの毒素は75℃1分間以上の加熱では死滅せず、食中毒や他の病気を引き起こす原因となります。

5.食事

食事前に手を洗いましょう。また、清潔な手で清潔な器具を使い、清潔な食品に盛つけましょう。作った料理を室温に長く放置しないようにすることも大切です。

6.残った食品

残った食品を扱う前にも手を洗い清潔な容器で保存しましょう。時間が経ち過ぎているもの、少しでも怪しいと思うものは食べずに捨てましょう。