

じめじめした季節を乗り越えて、  
いよいよ夏がやってきます！

代謝が良くなり、汗をかき  
やすいこの季節、水分補給  
と熱中症に気をつけつつ、  
活動的なスポーツライフ  
を楽しみましょう♪

スタッフ一同、コロ  
ナ対策もまだまだ気を  
引き締め、キッチリ感染対  
策を施して、皆様のスポーツ  
活動を応援してまいります！

イベントや館内設備などで、ご不明な  
ことや、ご質問がありましたら、お近くのスタッ  
フまで、お気軽にお問い合わせくださいね (^\_^) / ♪

7月号

中部スポーツ  
コミュニティプラザ

# トレーニング 通信



コロナに  
負けるな!



## トレ通コラム 食中毒予防の3原則



気温や湿度が高くなり、食中毒が起こりやすい時期になりました。  
食中毒は飲食店で最も多く発生していますが、毎日食べている家庭の食事  
でも発生しています。今回は食中毒の予防についてご紹介しましょう。



### 手をしっかり洗う

調理前、食事前、生の肉や魚を取り扱う前後、トイレの後、動物を触った後などは必ず手を洗いましょう。またタオルやふきんは乾いて、清潔なものを使いましょう。



### 調理器具は清潔に保つ

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水で良く洗いましょう。包丁、食器、まな板などは洗った後、熱湯や漂白剤で消毒し、乾燥させて保管しましょう。たわしやスポンジも煮沸すればより OK。



### 食材は室温で放置せず冷蔵庫や冷凍庫で保管する

冷蔵や冷凍の必要な食品は持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。冷蔵庫は 10℃以下、冷凍庫は -15℃以下に維持することをめやすにし、扉の開閉や食品の詰め込み過ぎに注意しましょう。



### 残った食品は適切に保管する

残った食品は早く冷えるように、浅い容器に小分けをして保管しましょう。また時間が経ち過ぎたり、少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てましょう。



### 中心部までしっかり加熱する

ほとんどの細菌やウイルスは加熱により死滅します。中心温度 75℃以上 1 分間以上の加熱を心掛けましょう。

### 温め直しをする料理は十分な加熱をする

みそ汁やスープは沸騰させましょう。電子レンジでの加熱はムラのないよう時々かき混ぜることが大切です。



**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。  
(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

お問合せは… 中部スポーツ・コミュニティプラザ ☎03-3363-0608