

成人が一日に必要な水分量ご存じですか？

必要な水分は 2000～  
2500cc  
飲料水として、800～1300cc  
です



この日の昼食で 400cc の水分です  
一日で 1000cc の水分が摂取できます。

**積極的に水分を取って元気に夏を過ごしましょう**

### 『食中毒の予防について』



梅雨に入り入り食中毒になりやすい時期となります。食中毒の予防は 1.調理前の手洗いや器具の洗浄による菌を『つけない』2.料理したものはすぐ食べることや食材の管理温度を守る菌を『ふやさない』3.加熱する食品は十分に火を通し、菌を『やっつける』の三原則というものがあります。家庭では食中毒とは気づかれず重症化することもあります。家庭でも十分に注意していきましょう。

(有)星ヶ丘

介護付有料老人ホーム 桜倶楽部

小倉北区須賀町1-26

093-541-1123

