

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『夏のペットボトルのお茶にご用心！』

かなり厳しい暑さの中、冷たい飲み物が欲しくなりますね。しかしながら、冷房の効いた涼しい部屋で冷たい飲み物を飲み過ぎると内臓が冷え、体がだるくなってしまう。そのためか、あえて常温の物を販売しているスーパーも増えてきました。みなさんは、ペットボトルのお茶を購入して「あとで飲むから…」と常温でそのまま置いておく、ということはありませんか？実はコレはとっても危険！お茶は常温で置いておくと思ったよりも傷みは早いのです。

●どちらが痛むのが早い？

「煮出し茶」vs「水出し茶」

答え：煮出したお茶を常温で冷やす。

菌が発生しやすい温度は15～40度と言われており、冷める間にどんどん菌が増殖してしまいます。

「緑茶」vs「麦茶」

答え：麦茶。緑茶やほうじ茶などは殺菌効果のあるカテキンが多く含まれているために比較的傷みが遅いと言われています。

●腐ったお茶の見分け方

- ・白っぽい浮遊物がお茶に浮かんでいる。
- ・酸っぱい匂い、味がする。
- ・お茶にとろみがある。

●煮出したお茶や1度開封したペットボトルのお茶の賞味期限

常温で保存していた場合：夏場なら半日で飲みきるようにしましょう。

冷蔵庫で保存していた場合：2～3日

空になったペットボトルはきちんと洗っていたら、再利用可能…のように思われがちですが、実は衛生面では使い回しはしないようにしましょう。ペットボトルを使用してから水ですすいで再利用した場合の方が細菌が多く、細菌の発生しやすい環境になってしまっているのです。そのため、洗剤でしっかり洗い、熱湯等で消毒をした水筒をおすすめします。運動をしても、TVを見ても、知らない間に水分が減ってしまう夏。安全に水分補給をしていきましょう。
(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報

8月の行事 8/22～ 夏祭り



デイサービス内を賑やかに飾り付けていただきます。期間中は綿あめを振舞います！お楽しみに☆

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	×	○	○	×	△

○：空き有り △：若干名のみ