

6月に入り、梅雨の季節になりました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、過ごしにくい日も増えてきます。この時期に一番気を付けてほしいのが食中毒です。食中毒予防の基本は'手洗い'です。石鹸を使っての手洗いを習慣づけましょう。

お家で予防！食中毒！

季節を問わず毎日気を付けたい食中毒ですが、気候も暖かくなり、梅雨を迎えるこの時期は湿気も多く、菌やウイルスなどの増殖に適した季節となります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者は症状が重症化することもありますので、日頃の食中毒予防をしっかりとこないましょう。

食中毒って？

食中毒とは一般的に「飲食物を摂取したことが原因で起こる急性胃腸炎症状」のことを言います。発生件数の9割以上を占めるのが「細菌性食中毒」です。

主な原因菌

サルモネラ属菌	腸炎ビブリオ
腸管出血性大腸菌 (O157)	黄色ブドウ球菌



食中毒を防ぐ3つのポイント



食中毒菌を...

①つけない！

②増やさない！

③殺す

作る時も食べる時も注意して予防しましょう

- ①調理前は必ず手を洗い、途中トイレに行ったり顔を触ったりした後もしっかり手洗いをします。
- ②生肉や生魚を切った包丁やまな板は必ず洗ってから他の食品を切ります。
- ③加熱調理する時には、中心温度75度で1分以上十分に加熱します。
- ④食卓につく前にも手洗いをします。
- ⑤温かい料理は65度以上、冷やして食べる料理は10度以下にします。
- ⑥残った食品はきれいなお皿などに保存しますが、時間が経ちすぎているら思い切って捨てましょう。

6月4日は虫歯予防デー！！

6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯を作り、生涯を健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。いろいろな食品を、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

歯磨きの大切さ

食事の後は、食べ物のカスが歯につきまます。そのままにしておくと、口の中の温度と水分によって、化学変化を起こし、虫歯の原因になります。食後は歯磨きをしましょう。

栄養のバランス

糖分のとりすぎは、虫歯の原因のひとつ。間食と合わせて、規則正しく食べる習慣と、カルシウムやビタミンA・Dなどの骨や歯を作る栄養素を十分にとれる食事を心がけましょう。

よく噛んで食べる

軟らかいものばかり食べていると、あごの発達が悪くなったり、歯肉炎や歯並びが悪くなる原因になります。よく噛むことを習慣化しましょう。

