



テーマ:元気な体で、食中毒を予防しよう

梅雨の時期になり、ジメジメと暑い季節が近づいてきました。毎年この時期になると食中毒に関するニュースが多くなります。食中毒は予防対策をしなければ、誰にも起こり得る恐ろしい病気です。また、夏バテなどによる体の抵抗力の低下も食中毒を多発させる原因とされています。今年の夏も元気に過ごすために食中毒から身を守るよう正しい知識をつけましょう。

梅雨に不調を感じるのはなぜ？

この時期、なぜか身体がだるく、頭が重い・何をするにも気力が湧いてこない…。そんな経験はありませんか？梅雨は1年のうちでも気温差がとても大きい季節です。肌寒い日があったかと思えば、梅雨の晴れ間で真夏のような気温になることもあったり。昨日と今日で全然気温が違うこともよくありますよね。そのような気温の差は体には疲れとして蓄積されていきます。また、梅雨時期は低気圧と高気圧が入れ替わり気圧の変動が激しい時期です。この変化を私たちに身体、特に耳の奥の「内耳」が敏感に感じ取ります。内耳は気圧の変化を感知するセンサーの役割を果たしており、ここからの信号が自律神経系に伝わります。気圧変化が急激だと、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を引き起こすのです。

6月6日は梅の日



食中毒予防

梅干しには、食中毒の原因である「黄色ブドウ球菌」の増殖を防ぐ機能がある

疲労回復効果

梅に含まれるクエン酸は、疲労回復にも効果的。クエン酸はエネルギーの元を作り出す回路をスムーズに動かす作用を持っているため、疲労を蓄積しにくくする

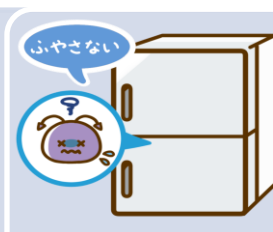
食中毒予防の三大原則

原因となる菌を…



付けない

- ・石鹸などでしっかり手洗い
- ・食品ごとに区別して、保管・調理
- ・包丁・まな板・ふきんなどの殺菌



増やさない

- ・食品は素早く調理して、早めに食べる
- ・生鮮食品は、早く冷蔵庫に入れる



やっつける

- ・加熱する食品は、中心部まで十分加熱

食中毒は見た目と匂いじゃわかりません！！

食品とは関係ないですが、エコバックを2ヶ月洗わずに使用すると新しいエコバックに比べ、食中毒菌の数が約185倍も増えます。



底面にいる細菌の数

使用前

1gあたり
970個

約185倍

2ヶ月間の使用

1gあたり
17万9350個

対策としては【定期的に洗濯する】・【しっかり乾燥させる】と菌の数は減少します。他にも、キッチンのタオルやドアノブなどを介して食中毒になる可能性があるのでこまめな掃除、消毒が食中毒予防に非常に大事になってきます。