



# 食事だより

2023年7月

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。湿気も気温もどんどん上昇し、食中毒が発生しやすくなっています。

また、この時期は、急な暑さで体調を崩しやすく、食欲もなくなりがちです。夏を元気に乗り切るために、規則正しい生活を心がけましょう！

## 食中毒予防のポイント！

食中毒菌を「つけない、ふやさない、やっつける」

### 「つけない」= 洗う！分ける！



- 手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、調理を始める前、生の肉や魚、卵などを取り扱う前後、トイレに行った後など、必ず手をしっかり洗いましょう。
- 調理器具の使い分けとして、包丁やまな板などを、肉・魚用と野菜用というように各専用別に準備しておくとい良いでしょう。



### 「ふやさない」= 低温で保存する！

- 食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- 冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、詰め込み過ぎないこと、早めに食べることが大切です。



### 「やっつける」= 加熱処理！

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚、野菜など、加熱して食べれば安心です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具は、使った後、洗剤でよく洗ってから、熱湯や塩素などで殺菌しましょう。

## 熱中症に注意しよう！



だんだんと真夏のような暑さの日が増えてきました。熱中症予防のためには水分補給が大切になってきます。水分補給するタイミングと飲み物の種類に注意して元気に暑い日を楽しみましょう。

### ◆水分補給のタイミング◆

のどが渇いてからの水分補給ではなく、のどが乾く前に水分補給することが、大切になってきます。お出かけの前に飲む、遊ぶ前に飲む、帰る前に飲むなど、こまめに飲むことが大切です。

### ◆飲み物の種類に気を付ける◆

糖分の多いジュースや炭酸飲料ではうまく吸収されません。また、摂り過ぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。普段はお茶か水で、たくさん汗をかいたときや暑さでぐったりしているとき、高熱が出ているときなど体調がすぐれないときはスポーツドリンクが適しています。ただし糖分の少ない子ども向けのものを選ぶか、水で薄めて飲むことをお勧めします。

### ◆食べ物からも水分補給◆

飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ご飯や汁ものにもたくさん水分があります。また、夏が旬の野菜や果物には水分だけでなくミネラルも多く含まれています。食べ物を上手に利用して水分補給しましょう。

