



## 食中毒にかからないために知っておきたいこと！

### 食中毒予防のための三原則

- 1.つけない（洗浄・手洗い） 2.増やさない（乾燥・低温管理） 3.殺菌（加熱・消毒）

- ① 食品の購入 肉や魚等はなるべく氷や保冷剤を入れて持ち帰り、時間を置かずに帰宅後は冷蔵庫へ！
- ② 食品の保存 冷蔵庫を過信せず、早めに使い切る。
- ③ 調理の下準備 調理器具は熱湯消毒をして、清潔なものを使う。
- ④ 調理 よく加熱する。焼き肉の際は、生肉をつかむ箸と食べる箸は必ず別にする。
- ⑤ 手洗い 石鹸で丁寧に洗う。アルコール消毒は食中毒の原因となる菌やウイルスには効果が期待できないので注意する。
- ⑥ 残った食品 口をつけたペットボトルは冷蔵庫に入れても菌が繁殖するので、残ったら翌日は飲まずに処分する。

### 食中毒の症状とは

食中毒を起こす細菌やウイルスによって潜伏期間や発症期間は異なるが、多くの場合数時間から数日で発症。下痢・嘔吐（おうと）・腹痛・発熱が主症状になります。原因となる細菌やウイルスが侵入することで発熱し、消化管の中で細菌やウイルスが増殖し、胃腸の機能低下となり下痢や嘔吐が現れます。

特に下痢や嘔吐が激しい場合や血便・意識が朦朧としている等は早急に病院へ行くようにしましょう。

### 食中毒と思われる症状があったら

自己判断で市販の下痢止めなどを使用すると、原因菌を長く腸内に留めることになるので、かかりつけの内科などを受診しましょう。脱水症状を起こしやすいので十分な水分補給と休養が大切です。脱水症状時の水分補給には経口補水液が適しています。

## 夏を元気に過ごす為に気をつけたい事！

「梅雨も明け、今後は太平洋高気圧の張り出しが強まり、暑い日はこれからが本番と予想されています。8月の気温は西日本は平年よりも高くなり、9月は全国的に気温が平年よりも高い予想で、厳しい残暑が予想されます。」

### 夏バテの主な原因とその症状

- ・体内の水分・ミネラル不足：脱水症状
- ・暑さによる食欲の低下：栄養不足
- ・暑さとエアコンによる冷えの繰り返し：自律神経の乱れ

内臓や血管などの働きをコントロールする自律神経が乱れると、体内の環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます。また寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。

夏バテしにくい身体作りは、日頃の生活習慣を整えることから始まります。この機会に見直してみましょう

### 夏バテを防ぐ生活習慣

1. こまめに水分補給をする
2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する
2. 睡眠をしっかりとる
4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける



水分補給での注意点：水やお茶をこまめに飲みましょう。スポーツドリンクを含めて糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎは糖質を分解にビタミンB1を多量に消費するため、疲労感を招きやすくなります。

またビールは、アルコールの利尿作用などにより、飲んだ量の約1.5倍もの尿を排泄するといわれ、水分補給にはなりません。起床時やスポーツ時は、特に水分補給に心がけましょう。

夏の食事の注意点：暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体にはバランスのとれた栄養摂取による適度なミネラルの補給が必要です。少量でも多くの品目を食べられるよう、食事の内容に気を配りましょう。またきゅうりやトマトなどの夏野菜は水分が多く、火照った体を冷やす働きがあります。

### <積極的に摂りたい栄養素・食品とその働き>

- ・タンパク質……肉類・魚介類・豆類・卵・乳製品 夏はタンパク質を消耗しやすいため補給が必要
- ・ビタミンB1…豚肉・ウナギ 糖質をエネルギーに変えて疲れにくくする
- ・アリシン……玉ねぎ・ニンニク・にら・ネギ ビタミンB1の吸収を高める
- ・ビタミンC……野菜・果物 暑さによるストレスで消費され、不足すると疲れやすくなったり風邪を引きやすくなる

### ♪ 豚肉となすのみぞれ和え ♪

☆材料☆ 2人分

豚肉（しゃぶしゃぶ用）	100g
なす	大1本
オクラ	5～6本
大根	10cm
しょう油	大さじ1
みりん	大さじ1
米酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
塩	適宜



### ♪作り方♪

- ① 豚肉はたっぷりの湯で茹でてザルにあげる。
- ② オクラは塩を振り、まな板の上でゴロゴロと転がして、塩をつけたまま沸騰した湯で2分茹でて冷水にとり、がくの部分を切り落として2～3mmの小口切りにする。
- ③ 大根は皮をむいておろし器でおろして水分を切っておく。
- ④ なすは縦に2つに切り、包丁を斜めにして1cm幅に切り水にさらしてからザルにあげておく。
- ⑤ 熱したフライパンにごま油を入れ、④のなすを炒めて焼き色ついたら取り出しておく。
- ⑥ しょうゆ・みりん・米酢を合わせて⑤のフライパンに入れてひと煮立ちさせる。
- ⑦ ボールに豚肉・なす・オクラを入れて⑥の調味料を回しかけ、大根おろしも入れて混ぜ合わせる。皿に盛り付けて出来上がり！

豚肉が酢と大根おろしの効果でさっぱりと食べられます。オクラでとろみもついています。