

食中毒を予防しよう



食中毒は、湿度が高くなる梅雨から夏期にかけて多発しています。食中毒菌は、食物に付いても見た目やにおい、味が変わることがほとんどないので、気づかずに食べてしまう危険性が高いのです。食中毒を防ぐには、食中毒予防の3原則「つけない」「増やさない」「やっつける(加熱)」を守ることが一番の予防法です。

食中毒予防の3原則

★ 菌をつけない

手洗いは衛生の基本です。丁寧に石けんで洗いましょう。

★ 菌を増やさない

調理された食品は出来るだけ早く食べましょう。

冷蔵庫を過信しない。

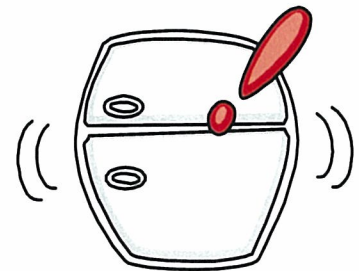
★ 細菌をやっつける

食品の中心部までしっかり加熱しましょう。



梅雨時期のお弁当作りのポイント

- ①まず、手を洗う。
- ②しっかり火を通す。(生ものは使用しない。)
- ③水分の少ないものを入れる。
- ④残り物を使う場合は、必ず、火を通し冷ましてから弁当に詰める。
- ⑤おかず同士がくっつかないように仕切りをする。
- ⑥殺菌・抗菌作用のある酢や梅干、たまねぎ、しょうが、大葉などの食材を利用する。
- ⑦お弁当を持ち歩く時は、保冷剤を利用する。



詰めすぎに注意！

冷蔵庫庫内はこまめに掃除を

食事で免疫力をつける

腸内環境をよくする食べ物

私たちのおなかの中(腸内)では、健康によい有用菌が食中毒の原因になるような有害菌の増加を抑えています。有用菌を増やして腸内環境をよくする成分としてオリゴ糖や乳酸菌、食物繊維があります。

●オリゴ糖: 有用菌のえさになります。有用菌が増えるので腸内環境がよくなります。豆腐、納豆などの大豆加工品や豆類、ゴボウ、玉ねぎ、バナナ、はちみつ等に多く含まれています。

●乳酸菌: 有害菌の増殖を抑え腸内を良好に保ちます。乳酸菌飲料やヨーグルト製品に多く含まれます。

●食物繊維: 有用菌を助け、有害菌の働きを弱めます。穀類や豆類、いも類、野菜、果物、海藻等に多く含まれます。