

近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 梅雨と食中毒編～ 6月号

もうすぐ梅雨に入り、ジメジメと雨の多い季節になります。この季節は気温や湿度が高くなり、蒸し暑くなるため体調を崩しやすい時期でもあります。そんな時期に起こりやすいのが**細菌性の食中毒**です。6月は1年の中で食中毒の発生件数が最も多くなりますが、**簡単なことを守れば予防できます**。今回は、そんな食中毒予防のポイントを紹介します。もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ちが悪くなるなど食中毒が疑われる場合はすぐに近くの病院を受診しましょう！

食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

細菌性食中毒予防の三原則

細菌性食中毒とは？

原因となる細菌が食べ物の中で増殖し、それを食べることで起こります。細菌性の食中毒の代表的なものは肉類につきやすい「カンピロバクター」や「腸管出血性大腸菌 O-157」、卵につきやすい「サルモネラ」などがあります。



「付けない」

- **手洗い**を徹底しよう
- まな板や包丁など調理器具の**洗浄、消毒**
- 焼肉をする場合は、生肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものにしましょう



「増やさない」

- 調理はすばやく行い、調理後は**早く食べる**
- 生モノや調理した料理は常温で**長時間放置しない**



「やっつける」

- 食材は**中心部まで十分加熱**
(目安：中心部の温度が75℃で1分間以上)
- 調理器具の**洗浄、消毒**
(熱湯や台所用殺菌剤の使用も効果的)



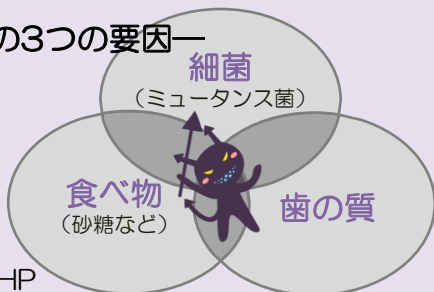
(出典) 厚生労働省HP

コラム

6月4日は「虫歯の日」

6月4日は「虫歯予防の日」、6月4日から6月10日までは「**歯の衛生週間**」とされています。歯と口は食べる・話す・笑うといった日常生活に欠かせない機能です。食べ物をしっかりと噛める健康な歯を維持することが、**健康寿命の延伸**にもつながります。歯の衛生週間をきっかけに、日頃から**口腔ケア**をしっかりと行う習慣を身につけ、歯の健康を心がけましょう。

—虫歯の3つの要因—



(出典) 厚生労働省HP

—予防のポイント—

1. 就寝前の歯磨きは重点的に
2. フッ素入り歯磨き粉の使用
3. 歯間ブラシの使用
4. 歯医者での定期的なメンテナンス
5. こまめに**水分 (水・お茶)** を取る

